

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА НАЦІОНАЛЬНА ФЕДЕРАЦІЯ ХОРТИНГУ

ISSN 2410-5317

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

*Засновано в 2014 р.*

Випуск 6



Київ  
Видавець Паливода А. В.  
2016

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

Т 33

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Інституту проблем виховання НАПН України  
(протокол № 7 від 4 грудня 2016 р.)*

**Збірник наукових праць входить до Переліку наукових фахових видань України,  
в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт  
на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук  
(наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021)**

***Редакційна колегія:***

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Бех І. Д.                             | – дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор<br>(головний редактор)  |
| Петрочко Ж. В.                        | – доктор педагогічних наук, професор (заступник головного редактора)   |
| Артюшенко А. О.                       | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Беленька Г. В.                        | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Болтівець С. І.                       | – доктор психологічних наук, професор  |
| Діхтяренко З. М.                      | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Єрьоменко Е. А.                       | – кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України,<br>Майстер спорту України міжнародного класу,<br>президент Української федерації хортингу |
| Загарницька І. І.                     | – доктор філософських наук   |
| Зубалій М. Д.                         | – кандидат педагогічних наук   |
| Івашковський В. В.                    | – кандидат педагогічних наук   |
| Коновець С. В.                        | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Круцевич Т. Ю.                        | – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор  |
| Пристапа Є. Н.                        | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Пустолякова Л. М.                     | – кандидат педагогічних наук   |
| Семигал О. М.                         | – перший віце-президент Української федерації хортингу,<br>майстер спорту України з хортингу   |
| Тимошенко О. В.                       | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Тимчик М. В.                          | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Федорченко Т. Є.                      | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Хатько А. В.                          | – кандидат педагогічних наук, майстер спорту України з хортингу  |
| Чобітько М. Г.                        | – доктор педагогічних наук, професор   |
| Півоварський Юліуш                    | – почесний професор, PhD, ректор Вищої школи публічної і<br>індивідуальної безпеки „Апейрон“ (Польська Республіка)                                 |
| Порада Віктор                         | – професор, доктор юридичних наук,<br>ректор Вищої школи в Карлових Варах (Чеська Республіка)  |
| Юрчак Войтех                          | – професор, PhD, Академія збройних сил ген. М. Р. Штефаника в<br>Ліптовському Мікулаші (Словацька Республіка)                                      |
| Шортт Джеймс Джордж<br>Кастлшортський | – президент Всесвітньої асоціації особистих охоронців (Ірландія)   |

***Рецензенти:***

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| Волков Л. В.      | – доктор педагогічних наук, професор |
| Єжова О. О.       | – доктор педагогічних наук, професор |
| Оржеховська В. М. | – доктор педагогічних наук, професор |
| Присяжнюк С. І.   | – доктор педагогічних наук, професор |
| Сичов С. О.       | – доктор педагогічних наук, професор |

**Т 33    Теорія і методика хортингу :** зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. :

Паливода А. В., 2016. – Вип. 6. – 166 с.

**ISBN 978-966-437-427-6.**

До збірника ввійшли наукові праці вітчизняних учених, аспірантів, тренерів із хортингу. Автори спрямували свій науковий пошук на багатоаспектне висвітлення шляхів щодо реалізації сучасних підходів у теорії і методики хортингу.

УДК 37.02 : 796.85 (08)

ББК 74.202 : 75.715

© ІПВ НАПН України

© УФХ

ISBN 978-966-437-427-6

<b>ЗМІСТ</b>	<b>CONTENT</b>
<b>ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР</b>	<b>MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION AND PHYSICAL TRAINING OF PRE-MILITARY YOUTH, CADETS AND MILITARY OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE AND SECURITY SERVICE STRUCTURES OFFICERS</b> 6
<b>Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий</b> <i>Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико- культурні корені українського народу</i>	<b>Zoya Dihtyarenko, Viktor Postovyy</b> <i>The readiness to protect the Fatherland lies in the uniqueness of the Horting system – the ancient and glorious historical and cultural roots of the Ukrainian people</i> 6
<b>Марія Микитенко</b> <i>Національно-патріотичне виховання підлітків у діяльності служби пробачії (на прикладі хортингу)</i>	<b>Mariya Mikitenko</b> <i>National-Patriotic education of dolescents in the activities of the probation service (by the example of Horting)</i> 15
<b>ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДґРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА</b>	<b>THE HISTORY OF CREATION AND DEVELOPMENT OF HORTING AS A NATIONAL KIND OF SPORT IN UKRAINE, ITS PHILOSOPHY AND PSYCHOLOGICAL BACKGROUND AS A KIND OF MARTIAL ART</b> 24
<b>Сергій Болтівець, Олена Галушко</b> <i>Інституційний розвиток військово- спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу</i>	<b>Sergey Boltivets, Olena Halushko</b> <i>Institutional development of the military- sports association of children and youth in Horting</i> 24
<b>Олексій Бурлуцький</b> <i>Історичні передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу</i>	<b>Oleksii Burlutskyi</b> <i>Historical prerequisites of the formation of International Union of Hand-to-Hand Horting</i> 35
<b>Зоя Діхтяренко</b> <i>Оцінювання психомоторики хортингістів для формування їхньої активної життєвої позиції</i>	<b>Zoya Dihtyarenko</b> <i>Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position</i> 42
<b>Микола Зубалій, Олександр Остапенко, Микола Тимчик</b> <i>Історичні аспекти розвитку єдиноборства „хортинг“</i>	<b>Mykola Zubalii, Oleksandr Ostapenko, Mykola Tymchyk</b> <i>Historical aspects of the development of martial arts martial art named „khorting“</i> 52
<b>Ніна Зубалій</b> <i>Термінова індивідуальна психологічна допомога хортингістам у стресових ситуаціях</i>	<b>Nina Zubalii</b> <i>Urgent Individual Psychological Assistance to Horting Sportsmen in Stress Situations</i> 58

<b>Денис Іваницький, Ірина Циган</b> <i>Історичні традиції української виховної системи Львівської обласної федерації хортингу „Галицькі Леви“</i>	<b>Denys Ivanytskyi, Iryna Tsyhan.</b> <i>Historical Traditions of the Ukrainian Educational System in Lviv Regional Horting Federation „Galician Lions“</i>	<b>64</b>
<b>Микола Колос, Володимир Яременко, Олексій Семигал</b> <i>Створення передумов для проведення чемпіонатів Світу з хортингу</i>	<b>Mykola Kolos, Volodymyr Yaremenko, Oleksii Semygal</b> <i>Creation of prerequisites for holding world championships in Horting</i>	<b>71</b>
<b>Анатолій Ребрин</b> <i>Становлення та розвиток гирьового хортингу, як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді</i>	<b>Anatoliy Rebryna</b> <i>Formation and development of kettlebell horting, as a means of professional and applied physical education of children and youth</i>	<b>78</b>
<b>МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ: РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ</b>	<b>MEDICAL AND BIOLOGICAL BACKGROUND OF HORTING: RECREATION, PHYSICAL REHABILITATION; ORGANIZATION AND CONTROL OF THE TRAINING CLASSES</b>	<b>84</b>
<b>Станіслав Присяжнюк</b> <i>Форми та методи використання оздоровчих фізичних вправ у режимі навчального дня студентів-хортингістів</i>	<b>Stanislav Prysiazhnyuk</b> <i>Forms and methods of the use of health-improving physical exercises in the mode of study day of students-hortingists</i>	<b>84</b>
<b>Лариса Пустолякова</b> <i>Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу</i>	<b>Larysa Pustolyakova</b> <i>Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting</i>	<b>90</b>
<b>ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ: „ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“, „ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“</b>	<b>EDUCATIONAL POTENTIAL OF HORTING AND EDUCATIONAL METHODS FOR PRE-SCHOOLERS, SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS ON THE SUBJECTS: „HEALTH CARE ESSENCIALS“, „PHYSICAL CULTURE“, „PHYSICAL EDUCATION“ AND „NATIONAL DEFENSE“</b>	<b>96</b>
<b>Галина Коломоєць, Вікторія Деревянко, Марія Богуслав</b> <i>Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи</i>	<b>Galyna Kolomoets, Victoriya Derevyanko, Mariya Boguslav</b> <i>All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools</i>	<b>96</b>
<b>Денис Михальченко, Альона Ліцман</b> <i>Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“. 4 роки навчання.</i>	<b>Denys Mykhalchenko, Aliona Litsman</b> <i>Educational potential of an optional curriculum (circle) „Horting-patriot“. 4 years of study</i>	<b>104</b>

<b>ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ; ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ, СУДДІВ, ТРЕНЕРІВ ТА ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ</b>	<b>POPULARIZATION OF HEALTHY LIFESTYLE; ORGANIZATION AND PERFORMANCE OF SPORTING EVENTS; PREPARATION AND PARTICIPATION OF SPORTSMEN, JUDGES AND COACHES IN HORTING COMPETITIONS</b>	<b>115</b>
<b>Едуард Єрємєнко</b> <i>Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах</i>	<b>Eduard Yeremenko</b> <i>Formation of healthy lifestyle values in pupils and students of educational institutions at classes of Horting</i>	<b>115</b>
<b>Микола Зубалій</b> <i>Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у хортингістів старших класів</i>	<b>Mykola Zubalii</b> <i>Peculiarities of Development of Main Physical Qualities in Senior Horting Sportsmen</i>	<b>124</b>
<b>Андрій Литвиненко</b> <i>Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу</i>	<b>Andrii Lytvynenko</b> <i>Improving power qualities of sportsmen in Horting</i>	<b>132</b>
<b>Олена Остряньська</b> <i>Використання педагогами театралізованої діяльності як засобу соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу)</i>	<b>Elena Ostryanskaya</b> <i>Using theatrical activity by teachers as a means of socializing older preschoolers (as an example, a circle of valeological horting)</i>	<b>138</b>
<b>Сергій Сичов, Олена Сиротинська</b> <i>Застосування атлетичних вправ для підвищення спортивної працездатності хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей</i>	<b>Sergiy Sychov, Olena Syrotynska</b> <i>The use of athletic exercises for improving athletic performance of hortingist with midrange power quality</i>	<b>148</b>
<b>Алла Хатько</b> <i>Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців із хортингу</i>	<b>Alla Khatko</b> <i>Use of cloud services by Google in the professional work of Horting specialists</i>	<b>154</b>
<b>НАШІ АВТОРИ</b>	<b>OUR AUTHORS</b>	<b>162</b>

**ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ, КУРСАНТІВ І ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ  
СИЛ УКРАЇНИ, ПРАЦІВНИКІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР**

---

УДК 37.015.311:796.85 (Запорозька Січ)

*Зоя Діхтяренко,  
Віктор Постовий,  
м. Київ*

**ГОТОВНІСТЬ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ ЗАКЛАДЕНО В УНІКАЛЬНОСТІ  
СИСТЕМИ ХОРТИНГУ – ДАВНІ ТА СЛАВНІ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ КОРЕНІ  
УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ**

*Історія – скарбниця наших діянь,  
свідок минулого, приклад і повчання для сьогодення,  
застереження для майбутнього  
(Мігель де Сервантес)*

**Постановка проблеми.** Найбільш цінним для людей завжди було і є фізичне та духовне здоров'я. В їх діалектичній єдності не можна надати пріоритет жодному з компонентів. Тільки в гармонії фізичного та духовного існує повноцінна особистість, сутність якої виражається в різнобічній діяльності. Упродовж історичного розвитку людина як жива істота еволюціонувала до homo sapiens, збагачуючи і своє фізичне єство. Залежно від географічних, природних і соціально-економічних умов, психологічного складу в кожного народу творилася самобутня культура збереження та зміцнення здоров'я. Етнопедagogіка фізичної культури кожного народу визначає найбільш важливі й універсальні види рухової активності та методи їх використання з метою інтенсифікації біологічного, психічного, естетичного та морального впливу на формування особистості дітей і дорослих.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Відомий дослідник розвитку фізичної культури різних народів професор В. Елашвілі твердить, що „... немає в світі народу, в якого б не було своїх різновидів фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один із елементів національної культури та побуту“ [10]. До цих проблем постійно звертаються вчені-дослідники як загальної історії педагогіки, так і історії спорту, фізичного виховання, історії й методики окремих видів спорту. Досить інтенсивно досліджувалась, як у попередні роки, так і сьогодні, історія фізичного виховання українського народу (В. Антонович, 1991, Е. Вільчковський, 1986, Є. Жорський, 1933, В. Кузь, 1993, Є. Приступа, 1991, Ю. Руденко, 1993, З. Сергійчук, 1993, М. Солопчук, 2001, М. Стельмахович, 1985, А. Цьось, 1994, Б. Шиян, 2001 та ін.), народів Закавказзя (В. Елашвілі, 1973; Ф. Агапов, 1971; К. Атоян, 1965; В. Корєєв, 1986 та ін.), етносів Росії (Т. Абсалямов, 1963; Ф. Гутієв, 1968; С. Калмиков, 1986; А. Белов, 1991 та ін.), а також середньої Азії (Т. Суяркулов, 1968; М. Танікєєв, 1957; Н. Турсунов, 1964; Х. Анурхулов, 1993) та ін. До цих проблем свого часу зверталися такі видатні українські вчені, як М. Грушевський, І. Крип'якевич, І. Огієнко, М. Семчишин, Є. Сявакко, В. Наулко, Б. Ступарик та ін.

Так, академік М. Грушевський, досліджуючи початки фізичної культури первісних людей, підкреслював, що „... мистецтво словесне ґрунтується на ритмі в русі: на ритмі в часі, а не в просторі. Се, крім поезії, в широкому значенні тонує взагалі: музика, спів і танець... Починається з так званої гри, забави примітивної людини, в котрій, однак, елемент забави глибоким способом сполучається з методами інтенсифікації та найголовніше – використання людської енергії“ [2]. Таким чином, такий глибокий підхід до розуміння сутності фізичного, матеріального, рухового, смислового, естетичного та мистецького елементу фізичного розвитку людини допомагає досягнути істинну природу фізичного виховання, як спеціально організовану систему. Це теоретичне й, водночас, методологічне розуміння сутності, значення руху в історії фізичного виховання дітей та молоді спрямовує нашу увагу до пошуку особливостей національного в цьому процесі.

**Мета статті:** звернути увагу на дослідження науковців і акцентувати: в добу козаччини в Україні на високому рівні формувалася готовність до захисту Вітчизни у дітей та молоді, що відображається в основній меті хортингу.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження наскальних малюнків (Кам'яна Могила (Запорізька обл.) та ін.), інші археологічні знахідки (кімерійська, скіфська, сарматська, трипільська, зарубинецька, черняхівська культури), глибоке вивчення, аналіз фольклору, традицій фізичного та духовного виховання й розвитку дітей, юнаків і дорослих допомагає нам збагнути світогляд, організацію й спосіб життя прадавніх українців. Адже, малювання, графіка, знаряддя праці, побуту свідчать і про антропологію населення, домірність і гармонію тіла для рухової діяльності, смак і довершеність у мистецтві, світосприйманні, уявленнях людей про їх значення в реальному та потойбічному житті. До того ж, потойбічне уявлялося людям як ідеальне. В наскальних пам'ятках динаміка людини виражала в гамі рухові можливості всього тіла. Не дивлячись на тематичну та навіть мистецьку подібність наскального малювання й графіки в різних народів, у них є щось особливе, властиве досліджуванім регіонам. Це й не дивно, адже в певний період розвитку суспільства зростає проникнення та взаємозбагачення як професійних, так і народних форм фізичної культури українців [12].

Багатство археологічної культури свідчить про те, що територія України вже в палеоліті належала до високорозвинених територій світу. „Не дивлячись на те, що лук був винайдений в кінці палеоліту (12–8 тис. р. до н. е.), його й тепер використовують у спортивних заняттях, а діти його полюбують, особливо навесні та восени“ [4]. На жаль, після досліджень і висновків М. Грушевського з цього питання мало що змінилося. Натомість, спостерігається повальне захоплення іноземними видами спорту, особливо єдиноборствами, боротьбою „без правил“ та штучно створюваними видами спорту, без урахування національних особливостей молоді, психології народу.

Особливого значення для нас, українців ХХІ ст., набуває нове глибоке вивчення всіх літературних джерел, у яких ідеться про територію та населення стародавньої України. Існує значна кількість досліджень і записів зарубіжних мандрівників про народи, що жили на землях Київської Русі. Так, у вірменських, арабських, грецьких, римських і навіть єгипетських джерелах можна знайти багато цікавих відомостей про антропологію, звичаї, традиції, заняття стародавніх українців, їхнє військове мистецтво, силу, витривалість, духовність, культуру та ін. Про українців-козаків, їх фізичні, моральні та духовні якості французький інженер і картограф Гійом-Левассер де Боплан, автор книги „Опис України“ (1650 р.), свідчить: „Єднаючи з хитрим і гострим розумом щедрість і безкорисність, козаки страшенно люблять свободу: смерть вважають кращою за рабство... Будовою тіла міцні, легко переносять холод і голод, спеку і спрагу; на війні невтомні, відважні, хоробрі, або ліпше сказати, зухвалі та мало дорожать своїм життям... Небагато їх вмирає на ліжку та то у великій старості, більша частина залишає свої голови на полі честі...“. Інший історик пише, що „вони великі тілом, русяві, гарні люди...“ [3].

У різних джерелах [4; 10; 11] знаходимо відомості й про спеціальну підготовку юнаків на Запорозькій Січі. Як відомо, при церкві Святої Покрови, розташованій на терені Запорізької Січі, існувала Січова школа. С. Сірополько, досліджуючи систему виховання в цій школі підкреслює, що: „... молодиків у школі та поза школою вчили: Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати й відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти та списом добре колоти“. Поряд із вправами для вдосконалення володінням вогнепальною зброєю застосовувались спеціальні фізичні вправи для вміння володіти холодною зброєю, правити човном, швидко плавати в різноманітних умовах, веслувати, добре маскуватися. Після шкільних занять відводився час для рухливих ігор та забав, у ігрових ситуаціях учні моделювали бойові дії козаків: наступ на ворога, оборону; влаштовували змагання (пірнання з доставанням якого-небудь предмету; пірнати та ховатися на тривалий час під водою, дихаючи через очеретину; щовесни – веслування поперек бурхливої річки), демонстрували фізичну силу.

Таким чином, щоденне „муштрування“ розуму та духу сприяли гарній підготовці молоді до гідного проходження ініціації – ритуал посвяти юнаків у воїни. Адже, в ті давні часи українському народу потрібна була повсякденна готовність до відсічі нападаючим (одна з головних причин), із чим у багатьох народів пов'язана ця традиція – пройти цілий ряд фізичних і духовно-вольових випробувань (метання списа, каміння, вміння долати високі та водні перешкоди, довго бігати, піднімати важкі предмети, силові єдиноборства без зброї та зі зброєю, боротьба, двобій, переслідування ворога, виживання одному в природі (від десяти днів до кількох місяців), українські народні рухливі ігри, тощо).

Отже, юнаки, пройшовши ініціацію та ставши справжніми чоловіками, відчували повагу всіх до себе, власну відповідальність перед Богом, українським народом і козаками за довіру та взяття їх у лави козацького війська, яке мало на озброєнні шаблі, списи, вогнепальну зброю (мушкети, пістолі, самопали, рушниці, артилерію), клепи (бойові молотки), якірці та рогульки, що застосовувалися проти ворожої кінноти. Високого рівня козаки досягали в мистецтві ведення бойових дій на воді: фізичний гарт і знання в мореплаванні дозволяли їм на невеликих суднах перетинати море та нападати на турецькі й татарські фортеці. Шлях від гирла Дніпра до Малої Азії козаки на своїх чайках долали за 35–40 годин, тобто за одну годину проходили 13–15 кілометрів моря. Є навіть свідчення, що запорожці використали в походах проти Туреччини підводні човни набагато раніше, ніж це було в Західній Європі. У козацькому війську не було вузької спеціалізації: залежно від обставин, козаки були „кіннотниками в степу, стрільцями в горах, моряками в воді“ та однаковою мірою володіли „луком, шаблею, списом, а особливо рушницею“. В мирні дні, як правило, козаки свій вільний час присвячували фізичній підготовці: „об'їжджали коней, вправлялися в стрільбі, фехтуванні на шаблях, значне місце серед козацького життя займали промисли: мисливство та рибальство.

Найулюбленішими розвагами в козаків були українські народні рухливі ігри та змагання на силу, витривалість, спритність, швидкість, хитрість, гостроту розуму тощо. Ці своєрідні змагання-герці були улюбленою розвагою серед козаків різного віку, де вони „пописувалися“ один перед одним силою тіла та рук у дужанні чи кулачництві, шермі (фехтуванні) чи веслуванні, влучністю ока у стрільбі, їздою верхи. Козаки використовували крім народних фізичних вправ й інші засоби вдосконалення та загартування: вмивання та обливання холодною водою, сон на свіжому повітрі тощо.

Серед козаків були поширеними багато видів народної боротьби, а саме: бої навкруги, „навхрест“, „на ременях“, але вершиною всього було бойове мистецтво, яке перевірялося в своєрідних змагальних двобоях (на кулаках), тобто без зброї. У таких сутичках дозволялися всі природні прийоми з застосуванням ударів, захватів та кидки. Як справедливо зауважує Д. Яворницький, життя запорізького козака стало „своєрідним аскетизмом“, яким були не притаманні розкіш і надмірність у побуті. Головними рисами їх побуту були поміркованість і постійне військово-фізичне вдосконалення. Найтяжчим злочином вважали зраду козацтва, Вітчизни.

Звернемо увагу, що військово-спортивна підготовка запорожців виступає як системно завершена педагогічна структура, в якій можна виділити наступні компоненти:

- 1) початковий відбір, де першочергового значення надавалось рівню розвитку тілесних і моральних якостей;
- 2) традиційно-народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями та використанням сил природи (водні процедури, очищення та загартування водою, сон на свіжому лоні гір, поміркованість у харчуванні та вживанні алкоголю, дотримання постів);
- 3) національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні фізичні вправи, народна боротьба, двобій на кулачки).

У системі військово-фізичної підготовки переважали ігрові та змагальні форми використання народних фізичних вправ, часто в поєднанні з пісенним і музичним супроводом. Спрямованість військово-фізичної підготовки козаків окреслювалась досягненням досконалості в гармонійному розвитку моральних і фізичних якостей,



вдосконаленні життєво необхідних рухових навичок у плаванні, бігу, їзді верхи, а також майстерному володінні різноманітними видами зброї. Важливою рисою систематичної військово-фізичної підготовки запорозців є практична реалізація принципу гармонійного виховання особистості, яка найповніше може бути простежена в діяльності Січової школи, де поруч із загальноосвітніми дисциплінами, багато уваги надавалось фізичному вихованню майбутніх козаків [11].

З часу свого виникнення (XV століття) Січ була осередком, звідки починалися всі виступи проти поневолювачів України. А російський царизм прагнув знищити Запорозьку Січ, яка завжди була та залишається для українців символом нескореності та сакральним центром і місцем народження козацької доблесті на острові Дніпра Хортиця. У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому українське спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“.

Таким чином, будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні та славні історико-культурні корені українського народу, як у Японії – дзюдо, карате, в Китаї – ушу, в Кореї – тхеквондо тощо. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління. Народна традиція, й не обов'язково військова, – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі. Довгі роки радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козака молодь стала займатися спортом – хортингом. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником. Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України – Е. Єрьоменко.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму.

За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. Сучасний хортинг ділиться на два різновиди – аматорський та професійний. Найпотужніші українські військові та козацькі традиції стали фундаментом для створення

вітчизняної школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традицій видовищних боїв, в яких у стародавній Київській Русі приймали участь самі ж князі.

Таким чином, українці – унікальна бойова нація, воїни якої ніколи не брали участь у боях, де існували грошові ставки з потіхою глядачів – це ганебно, мерзотно, принизливо тощо. А отже, в Україні та за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17, 18–35 та старше. Звернемо увагу на такий факт, що за короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України (ним займаються до 50 тис. осіб).

Унікальність системи хортингу в Україні визначає її соціальну цінність, а саме: популяризація здорового способу життя та виду фізичної активності, яка веде до досягнення моральних і професійно-ділових висот; національно-патріотичне виховання підростаючого покоління; розвиток спортивної дисципліни, способу оздоровлення населення, виду єдиноборств для підготовки підростаючого покоління до служби у лавах Збройних Сил України, розвиток самодисципліни; розвиток форми спеціальної фізичної підготовки співробітників державних відомств, органів і установ, у тому числі співробітників органів безпеки та правопорядку; розроблення та здійснення ефективних соціально орієнтованих заходів, спрямованих на використання роботи спортивних клубів, організацій, фахівців, спортсменів хортингу з метою популяризації здорового способу життя, профілактики негативних проявів серед молоді; участь у підготовці та проведенні на території України спортивних змагань, турнірів, що відповідають високим професійним і організаційним стандартам; організація та проведення семінарів, конференцій, різних зустрічей з проблематики популяризації та розвитку хортингу в Україні, а також із метою підвищення кваліфікації тренерського та суддівського складу; участь у створенні тематичних радіо- і телепередач, матеріалів у друкованих ЗМІ, поліграфічної та іншої продукції, спрямованої на розвиток і популяризацію хортингу; створення фінансово-економічної бази для ефективного здійснення цільових програм і проектів із розвитку спорту в Україні, зміцнення здоров'я нації; представлення та захист соціальних і громадянських прав й інтересів спортсменів, фахівців хортингу.

Потенційні групи прихильників хортингу: спортсмени: аматори та професіонали, які займаються хортингом; діти, підлітки та молодь, які мають інтерес і бажають займатися хортингом; люди зрілого віку, які займалися в молодості хортингом; представники спецслужб, у систему підготовки яких входить оволодіння навичками бойового хортингу; військовослужбовці строкової служби та контрактники, які займаються або охочі займатися хортингом; сім'ї; загальноосвітні школи, ліцеї, гімназії; середні професійні навчальні заклади: училища, коледжі; цивільні вищі навчальні заклади: університети, академії, інститути; військові вищі навчальні заклади Міністерства оборони України; вищі навчальні заклади силових відомств і структур: СБУ, МВС, Прокуратура України, МНС, Мін'юст, Податкова служба України та інші; громадські об'єднання, спілки, асоціації працівників силових структур та приватні служби безпеки; органи і служби безпеки великих державних і недержавних компаній і корпорацій; органи і служби безпеки банків; науково-виробничі об'єднання військово-промислового комплексу України; органи та структури державної, регіональної та муніципальної влади й управління; всеукраїнські, регіональні та муніципальні бібліотечні мережі; туристичні компанії; готелі, мотелі, кемпінги тощо; авіаційні та залізничні перевізники, пасажирські суднові компанії.

Список може бути розширений і доповнений відповідними організаціями та установами інших країн Європи і світу.

В міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені [1; 5– 14, с. 8–14, 23–24].

**Висновки:**

1. Запорозька Січ – місце, де формувалися в наших пращурів воєнні таланти, карбувалися сталеві характери, гармонійно розвивалася особистість, яка над усе цінувала – високу духовність українців, їх любов до рідної землі, культури, мови, синівську та дочірню любов до Батьківщини тощо.
2. Складові української народної фізичної культури: національний ідеал духовної і тілесної досконалості людини, система народних знань про фізичний розвиток і виховання, народні засоби і методи тілесного вдосконалення людини сприяли становленню і вдосконаленню високопрофесійної військово-фізичної підготовки козаків Запорізької Січі.
3. В добу козаччини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складали віковічні звичаї та традиції українців у справі тілесного, морального й духовного виховання. Під час навчання в Січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту, військового вишкілу із освітньою підготовкою майбутніх лицарів. Січові школи (на 1768 рік налічувалось 44 церкви, а за запорізькими звичаями та за звичаями всієї України при кожній церкві відкривалася та функціонувала школа, яка налічувала до 50 дітей), стоячи глибоко на національних традиціях українського народу, були своєрідними військово-освітніми, навчально-виховними закладами, де реалізувалася прогресивна європейська ідея гармонійного розвитку особистості. Справжнім козаком ставав лише той, згідно різноманітних свідчень істориків, хто пропливав пороги Дніпра, пройшов семирічну підготовку, здійснив морський похід. Окремі козаки, вільні від шлюбних зв'язків, метою свого життя вважали максимальний фізичний та психофізичний розвиток. Вони настільки розвивали свої внутрішні можливості, що володіли чарами та ставали характерниками. Боротьба характерників із ворогами, що вважалася вершиною козацьких бойових мистецтв, ще мала назву „господар ночі“. Козаки-характерники володіли екстрасенсорними вміннями, впливали на моральну сторону особистості противника, старались налякати ворога, навести на нього „ману“ [11].
4. Хортинг – це чудовий інструмент вирішення проблем виховання молодого покоління, підготовка його до захисту Вітчизни, оскільки спорт відволікає хлопців і дівчат від вулиці, відкриваючи їм можливість повноцінно проявити свої таланти та реалізувати свої можливості, відчувати себе великими спортсменами, здатними захищати честь своєї Батьківщини. Будучи, порівняно, молодим видом спорту, хортинг має давні та славні історико-культурні корені. Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас він став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, вмінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Хортинг є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, етичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами та зміцнення миру [1; 5–14, с. 7–13].

**Перспективи подальших досліджень.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. У перспективі передбачається: на основі теоретичних досліджень і узагальнень розробляти сценарії спортивних патріотично-виховних свят, що формуватимуть готовність до захисту Вітчизни в дітей та молоді й будуть проводитися тренерами (інструкторами) з хортингу під час різних масових заходів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.

2. Грушевський М. Історія української літератури : у 6-ти т. / М. Грушевський. – К. : Либідь, 1993. – Т. 1 – 392 с.
3. Грушевський М. С. Історія України-Руси : в 11-ти т., 12 кн. / М. С. Грушевський. – К. : Наукова думка, 1991. – Т. 1. – 736 с.
4. Грушевський М. С. Історія України-Руси : в 11-ти т., 12 кн. / М. С. Грушевський. – К. : Наукова думка, 1992. – Т. 2. – 640 с.
5. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 110–125.
6. Діхтяренко З. Виховання патріотизму у молодших школярів (на прикладі хортингу) / З. Діхтяренко // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. – К., 2015. – № 83. – Ч. 1. – С. 8–12.
7. Діхтяренко З. Вплив патріотизму на формування суті поліцейського хортингу / З. Діхтяренко // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. колегія: Бех І. Д. (голова) та ін.] . – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 9–15.
8. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 184–195.
9. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
10. Элашвили В. И. Традиции грузинской народной физической культуры и современной / В. И. Элашвили. – Тбилиси : Мецниереба, 1973. – 307 с.
11. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Запорізька Січ та її військові і тренувальні традиції [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.horting.org.ua/node/1292>.
12. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи Хортинг для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
13. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
14. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.

#### **REFERENCES**

1. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchyk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Hrushevskiy, M. (1993). *Istoriia ukrainskoi literatury: Vol. 1* [History of Ukrainian literature]. Kyiv: Lybid.
3. Hrushevskiy, M. S. (1991). *Istoriia Ukrainy-Rusy. Vol. 1* [History of Ukraine-Rus]. (Vols. 1–2). Kyiv: Naukova dumka.
4. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Vykhovannia patriotyzmu v ditei 5–11 rokiv zhyttia u fizkulturno-patriotychnomu hurtku „Ozdorovchyi khortynh“* [Patriotic education of children of 5–11 years old at the circle of physical training „Recreational horing“]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 110–125). Kyiv: Palyvoda A. V.

5. Dikhtiarenko, Z. (2015). Vykhovannia patriotyzmu u molodshykh shkoliariv (na prykladi khortynhu) [Patriotism Education in primary school children (for example Horting)]. In *Problemy osvity*: Vol. 83 (pp. 8–12). Kyiv.
6. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Vplyv patriotyzmu na formuvannia suti politseiskoho khortynhu* [Influence of patriotism on the formation of the essence of the police horting]. *Materialy naukovopraktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z politseiskoho khortynhu* [Materials of the scientific-practical seminar devoted to the First Ukrainian Championship of Police Horting] (pp. 9–15). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Dikhtiarenko, Z. (2015). Patriotychne vykhovannia molodshykh shkoliariv u protsesi trenuvan khortynhom [Patriotic education of junior purples in the training process of Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 184–195). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Elashvyly, V. Y. (1973). *Tradytzii hruzynskoi narodnoi fizycheskoi kultury i sovremennoi* [Traditions of Georgian folk and modern physical culture]. Tbylisy : Metsniereba.
10. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Zaporizka Sich ta yii viiskovi i trenuvalni tradytсии* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Zaporizhzhya Sich and its military and training traditions]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1292>.
11. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoï (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The training program of circle (sectional) work Horting for pupils 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
12. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Зоя Діхтяренко, Віктор Постовий.**

***Готовність до захисту Вітчизни закладено в унікальності системи хортингу – давні та славні історико-культурні корені українського народу.***

У статті звертається увага на дослідження науковців із історії фізичного виховання українського народу. Автори статті акцентують, що в добу козащини в Україні функціонувала ефективна система народної фізичної культури, основу якої складали віковічні звичаї та традиції українців у справі тілесного, морального й духовного виховання. Під час навчання в Січовій школі органічно поєднувалися елементи фізичного гарту, військовий вишкіл із освітньою підготовкою майбутніх лицарів. Розглянуто походження порівняно молодого виду спорту, хортинг, який має давні та славні історико-культурні корені українського народу; перераховано унікальність системи хортингу в Україні через її соціальну цінність та потенційні групи його прихильників. Беззаперечний факт, що за короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України (ним займаються до 50 тис. осіб). Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі доброрядності й патріотизму.

**Ключові слова:** острів „Хортиця“, козаки, Запорозька Січ, хортинг, національний вид спорту України, готовність до захисту Вітчизни, історія фізичного виховання українського народу; патріотичне, тілесне, моральне та духовне виховання, Січова школа.

**Zoya Dihtyarenko, Viktor Postovyy.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***The readiness to protect the Fatherland lies in the uniqueness of the Horting system – the ancient and glorious historical and cultural roots of the Ukrainian people.***

*The article draws attention to the research of scholars of the history of physical education of Ukrainian people. The authors emphasize that the time of the Cossacks in Ukraine operated an effective system of public physical education, the basis of which constituted eternal Ukrainian customs and traditions of the body, moral and spiritual education. While studying at the Sich school the elements of physical hardening, military training and educational preparation of future Cossacks were organically combined. The authors considered the origin of a relatively young sport Horting, which has long and glorious historical and cultural roots of Ukrainian people. The authors considered Horting as a unique system in Ukraine through its social value and potential of its adherents. The undisputed fact is that in a short time of existence Horting covered sports, recreational and educational activities of many locations of Ukraine, Horting sports clubs operating in all regions of Ukraine (it involved 50 thousand people). Now the main objective of Horting is promotion and enhancement of the role of physical culture and sports, patriotic education, involvement of children and young people to a healthy lifestyle, distraction of bad habits, education of the individual in the spirit of integrity and patriotism.*

**Key words:** Khortytsia island, Cossacks, Zaporizhian Sich, Horting, national sport of Ukraine, commitment to defending the homeland, history of physical education, Ukrainian people; patriotic, physical, moral and spiritual education, Sich school.

**Зоя Дихтяренко, Виктор Постовой.**

***Готовность к защите Отечества заложено в уникальности системы хортинга – давние и славные историко-культурные корни украинского народа.***

*В статье обращается внимание на исследование ученых из истории физического воспитания украинского народа. Авторы статьи акцентируют, что в часы казачества в Украине функционировала эффективная система народной физической культуры, основу которой составляли вековые обычаи и традиции украинцев в делах телесного, нравственного и духовного воспитания. Во время учебы в Сечевой школе органически сочетались элементы физической закалки, военной подготовки с образовательной подготовкой будущих рыцарей. Рассмотрены происхождения сравнительно молодого вида спорта, хортинг, который имеет давние и славные историко-культурные корни украинского народа; перечислено уникальность системы хортинга в Украине из-за ее социальную ценность и потенциальные группы его сторонников. Неоспоримый факт, что за короткое время существования хортинг охватил физкультурно-оздоровительной и учебно-воспитательной деятельностью многие населенные пункты Украины, спортивные клубы хортинга работают во всех областях Украины (им занимаются до 50 тыс. человек). Сейчас основная цель хортинга – популяризация и повышение роли физической культуры и спорта, патриотическое воспитание, приобщение детей и юношества к здоровому образу жизни, отвлечение от вредных привычек, воспитания личности в духе добропорядочности и патриотизма.*

**Ключевые слова:** остров „Хортица“, казаки, Запорожская Сечь, хортинг, национальный вид спорта Украины, готовность к защите Отечества, история физического воспитания украинского народа; патриотическое, телесное, нравственное и духовное воспитание, Сечевая школа.

**НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У  
ДІЯЛЬНОСТІ СЛУЖБИ ПРОБАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ ХОРТИНГУ)**

**Постановка проблеми.** Події останніх років в Україні, яскраво продемонстрували необхідність розроблення нових форм, методів і шляхів здійснення виховного впливу на підростаюче покоління. Нові підходи у роботі з особами, віком від 14 до 18 років, засудженими до покарань не пов'язаних із позбавленням волі, застосовують і працівники пробації у напрямку подолання криміногенних факторів, які впливають на поведінку неповнолітньої особи з метою ресоціалізації підлітка в соціальному статусі, як повноцінного члена суспільства [1]. Тобто, національно-патріотичне виховання має бути невід'ємною складовою виховного процесу в діяльності служби пробації. Одними з основних елементів формування в молодого покоління високої патріотичної свідомості є почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського та конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Отже, необхідно порушувати проблему формування у підростаючого покоління почуття любові до Батьківщини, відданості справі, активної участі у діяльності, життєтворчості та зміцнення державності [2].

Теоретичним підґрунтям дослідження стали наукові обґрунтування вітчизняних учених. Так, М. Степанова довела, що національно-патріотичне виховання особистості – справа не одного соціального інституту та запропонувала різні інноваційні підходи застосування методів, прийомів і вправ, щодо виховання національно-патріотичних почуттів у сучасної молоді [9]. Концепцію національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) трактують В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник [7]. Виховання патріотизму в дітей п'яти–одинадцяти років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ впроваджує З. Діхтяренко [5]. Шляхи оптимізації національно-патріотичного виховання молоді в контексті забезпечення формування національної самосвідомості та історичної пам'яті українського народу описує Л. Чупій [10]. Авторський колектив (М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець) описали сучасний стан військово-патріотичного виховання учнів у позакласній роботі та розробили практичний актуальний матеріал [4]. Е. Єрьоменко описав військово-патріотична програма та прикладний хортинг [6]. Ж. Петрович та Е. Єрьоменко теоретично обґрунтували національно-патріотичне виховання засобами хортингу [8] і т.д.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати важливість національно-патріотичного виховання підлітків у виховному процесі служби пробації.

**Основний зміст статті.** Проаналізувавши наукові джерела важко визначити загальні критерії досягнення дорослого статусу підлітком. Більшість учених пов'язують його з проявами статевої ознаки, зокрема М. Кле зазначає, що підлітковість – спосіб існування, який виникає з початком пубертатної та закінчується тоді, коли індивід досягає незалежності у своїх учинках, тобто коли він дозрів емоційно, соціально та володіє мотивацією до виконання ролі дорослого. „Падіння“ адміністративного чи кримінального характеру на цьому шляху, результатом якого у більшості випадків є потрапляння на облік у службу пробації, обумовлені змінами, які з одного боку, супроводжуються появою у самого підлітка значущих суб'єктивних труднощів різного порядку, а з іншого – виникненням об'єктивних перешкод при його взаємодії з довкіллям. Працівник служби пробації у процесі роботи з неповнолітніми клієнтами, на початковому етапі досліджує за допомогою форми оцінки ризику вчинення повторного кримінального правопорушення неповнолітньою особою, істинні причини відхилення життя неповнолітньої особи у негативний векторний напрям. Враховуючи отримані результати, письмово планує подальшу роботу з правопорушником шляхом спільно визначених цілей та опису дій по їх досягненню. Практика показує, що на цьому етапі роботи з неповнолітнім виникає перепона у вигляді низького поточного рівня мотивації до змін по конкретним факторам, рівень ризику в яких найвищий та потребує корекції. Доки підлітка не буде підведено до щонайменше наступної

стадії – роздуми про зміни, робота по ресоціалізації його у суспільство проводитиметься дуже повільно. В основу ресоціалізації покладено свідоме відновлення засудженого у соціальному статусі повноправного члена суспільства, громадянина-патріота України.

Наголошуючи на важливості постійної роботи над собою з метою викоринення негативних рис поведінки з внутрішнього світу, І. Бех пише, що лише в особистість, у якої її Я-духовне звільнене від негативу має право називатися Патріотом: „Очевидно, що такою особистісною самодіяльністю має керувати вихователь, використовуючи найефективніші технології: переконання, інтимно-особистісного діалогу, рефлексивного осягнення і створення позитивної Я-концепції“ [3].

Патріотизм є фундаментом суспільної і державної систем, підґрунтям їх ефективного функціонування, а патріотична свідомість громадян України – найважливішою цінністю, однією з основ духовно-моральної єдності суспільства. Патріот – це той, хто любить Україну не за те, що вона дає йому якісь блага і привілеї перед іншими народами, а тому, що це його Батьківщина. Людина або є патріотом своєї Вітчизни, і тоді вона духовно з'єднана з нею, як дерево корінням врістає у землю, або вона (людина) – лише пил, який носять по світу чужі вітри. Національно-патріотичне виховання – це виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства і держави, національної самосвідомості, способу життя, світорозуміння і долі нації. Воно передбачає безмежну любов і відданість своїй Батьківщині, гордість за належність до великого народу України, його звершень, випробувань і проблем, шанування національних святинь і символів, готовність до гідного та самовідданого служіння суспільству й державі [8, с.177–178]. Окрім того, Л. Чупій доводить, що національно-патріотичне виховання формує у людини почуття громадянськості, в суть якої вкладено духовно-моральна цінність, світоглядно-психологічна характеристика людини, що зумовлена її державною самоідентифікацією. Це особистісне утворення має складну структуру, що включає в себе почуття поваги та любові до рідної країни, політичну та моральну відповідальність, правову культуру, усвідомлення власної гідності, повагу й довіру до співгромадян. Важливо те, що громадянськість має ціннісно-сміслову природу та проявляється у єдності громадянської свідомості й громадянської поведінки. Тобто, вона повинна проявлятися не тільки в усвідомленні неповнолітнім своєї приналежності до даної країни, а й у активних його діях, спрямованих на виконання своїх громадських обов'язків перед суспільством і державою. Громадянськість виступає критерієм особистісної зрілості підлітка. Відомий дослідник Д. Локк зазначав, що однією з основних свобод є свобода мати обов'язки, а ті, хто цього не розуміють, приречені на вічну незрілість [10]. Із цих міркувань можна зробити висновок, якщо неповнолітній клієнт пробації не знає та не виконує свої обов'язки, то про яку зрілість та усвідомлення проблеми можна говорити. Важливим для пробації у її роботі є те, що громадянськість пов'язана з формуванням розвинутої правосвідомості: законослухняності, правової культури, свідомого та відповідального ставлення до виконання своїх обов'язків перед суспільством і державою.

Нині в Україні важливою складовою національно-патріотичного виховання є хортинг. Термін „хортинг“ походить від назви славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка в історії нашої країни відіграла прогресивну роль. Він позиціонується не тільки як бойове мистецтво, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближення до українських традицій. Основні завдання національно-патріотичного виховання дітей і молоді на засадах хортингу передбачають: створення умов для формування позитивних якостей особистості; забезпечення адекватної реабілітації дітей і молоді, які вчинили протиправні дії або зловживають психоактивними речовинами; стимулювання дітей і молоді до здорового способу життя позитивною соціальною орієнтацією, сприяння з раннього віку прищепленню навичок відповідальності за власне життя та здоров'я; сприянні виробленню інтегративних міждисциплінарних підходів у процесі підготовки спеціалістів (педагогів, тренерів, психологів, медиків, соціологів, юристів, соціальних працівників) і батьків до роботи з дітьми та молоддю; об'єднання зусиль різних суб'єктів навколо роботи з дітьми та молоддю [7, с.17-31].

У „Декларації національного виду спорту України“ проголошені основні принципи та напрями хортингу, а саме: 1. Патріотизм. 2. Хортинг для здоров'я людей! 3. Професіоналізм. 4. Хортинг – на добрі справи! 5. Сім'я – центр життя людини. 6. Хортинг – шлях до самовдосконалення. 7. Хортинг без кордонів! [6, с. 13–14].



Нещодавно в Україні хортинг як варіативна частина програми фізичної культури для 5–9, 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України офіційно введений з грифом „Рекомендовано“ листами-розпорядженнями № 1/11-8601 та № 1/11-8604 від 15.09.2011 р., а також рекомендаціями МОНМС України відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах України I–IV рівнів акредитації (лист-розпорядження № 1/11-10420 від 09.11.2011 р. „Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту України у вищих навчальних закладах“. Іншим документом Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади (лист-розпорядження № 1/11-19310 від 14.12.2012 р. про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів і надання грифу „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“) [8, с. 12–13].

З метою розвитку та популяризації хортингу розроблено ряд програм: „Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). Варіативний модуль „Хортинг“; „Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи). Варіативний модуль „Хортинг“; „Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів“; „Навчальні програми з хортингу для вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації“; „Прикладний хортинг. Програма навчання елементів самозахисту на основі хортингу в освітніх установах“; „Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл“ (автор Е. Єрьоменко) [6; 8].

Тобто, нині скористатися методами національно-патріотичного виховання засобами хортингу для перевиховання неповнолітньої особистості зможуть вільно працівники служби пробації. Варто лише налагодити відповідну документально обґрунтовану та підкріплену чіткими діями співпрацю з вище вказаними навчальними закладами.

Враховуючи вищезазначені проблемні моменти, було розроблено, на засадах когнітивно-поведінкового підходу з елементами національно-патріотичного виховання, мотиваційного консультивання, соціальних навичок, тренінгову програму по роботі з неповнолітніми клієнтами пробації: „Життя після грози“. Програма слугує ефективним інструментом корекції рівня національно-патріотичного виховання, мотивації неповнолітнього клієнта пробації по всім криміногенним факторам, а саме: „Стосунки в сім'ї“, „Освіта, навчання та працевлаштування“, „Дозвілля та відпочинок“, „Стосунки з однолітками“, „Вживання психоактивних речовин“ і „Ставлення до правопорушень“. „Червоною ниткою“ через відповідні вправи по всім факторам пронизано ідею національно-патріотичного виховання. Програма носить циклічний характер, може бути проведена як для одного учасника, так і для групи осіб. Неповнолітній, пройшовши повний цикл програми самостійно обґрунтовує необхідність щодо зміни своєї поведінки, розуміючи, що ця зміна – це не подія, а результат, який залежить від проробленої ним роботи над своїми переконаннями та поведінкою, що сприяє набуванню нових соціальних навичок. Підліток поглиблює своє усвідомлення шанобливого ставлення до власної оселі, школи, вулиці, селища, не на словах, а у відповідних практичних діях. Розуміє, що причетність вихованця до всіх аспектів життя суспільства та відповідна турбота мають бути визначальними для патріота-громадянина.

**Висновки:** Отже, національно-патріотичне виховання – одна з основних ланок роботи з неповнолітніми правопорушниками, без якого робота працівника пробації буде недостатньо реалізована. Врахування особливостей підліткового віку, факторів, які сприяють вчинення ними повторних злочинів, рівня мотивації до змін, а також існуючі у суспільстві ресурси – важливі аспекти виховного процесу. Напрями та принципи хортингу, які ґрунтуються на особливостях національно-патріотичного виховання дають можливість працівнику пробації вдосконалити виховний процес із метою досягнення максимального позитивного результату. Адже, перша та найважча перемога, яку повинен одержати хортингіст – перемога над собою, над своїми думками, почуттями й поведінкою, а це основа когнітивно-поведінкового підходу.

**Перспективи подальшого дослідження.** Передбачається вдосконалення розроблених тренінгових занять по модулю „Життя після грози“.

Як результат описаного вище, представляємо структуру **тренінгової програми „Життя після грози“** та **вправи**, які включені до програми, що сприяють підвищенню мотивації підлітків до національно-патріотичного виховання. Дана програма розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу, з використанням методів, прийомів мотиваційного консультування та соціальних навиків і вдосконалюється шляхом включення до кожного модуля відповідних вправ, що сприяють національно-патріотичному вихованню. Участь у програмі слугуватиме ефективним інструментом мотивації неповнолітніх до змін у поведінці, набуття нових соціальних навичок підвищення власного рівня щодо національно-патріотичного виховання (див. табл. 1).

**Цільова група.** Програма призначена для роботи з неповнолітніми віком від 14 до 18 років, які засуджені до відбування покань без позбавлення волі, або звільненні від відбуття покарання з випробуванням, а також дітей „групи ризику“. Програма може бути корисна для роботи з підлітками, в яких спостерігається схильність до розвитку девіантної поведінки.

**Мета програми:** підвищити у неповнолітнього поточний рівень мотивації до позитивних змін поведінки по кожній категорії криміногенних факторів, навчити неповнолітнього соціальним навичкам, підвищити рівень патріотичності, підготувати неповнолітнього до продуктивної подальшої спільної діяльності.

**Опис структури програми.** Матеріали програми подано в вигляді модулю зі семи послідовних занять, які триватимуть по дві академічні години (90 хв.) та складаються з трьох частин:

1. Вступна частина: вітання учасників програми, знайомство з новими учасниками, використання методу „Дзеркала заднього виду“ (повторення матеріали з минулого заняття), обговорення виконання завдання, яке виконували учасники самостійно, роз’яснення незрозумілого матеріалу.

2. Основна частина: огляд змісту поточного заняття, представлення нового матеріалу, інтерактивні або фізичні вправи.

3. Підведення підсумків: проводиться оцінювання кожним учасником своєї роботи, матеріалу програми та роботи тренера, пояснення завдання для самостійного опрацювання. Ритуал прощання з учасником, який пройшов програму повністю.

**Зміст програми:** Модуль 1. Моя фортеця. Модуль 2. Я успішна людина. Модуль 3. Гармонія душі та тіла. Модуль 4. Пізнай себе та світ навколо. Модуль 5. Право на життя. Модуль 6. Я володар свого мислення та поведінки. Модуль 7. Альтернатива.

**Форми роботи.** Основна форма проведення заняття – тренінг, що дозволяє учасникам учитися висловлювати свою думку, розвивати та відпрацьовувати на практиці необхідні навички, швидше засвоювати інформацію. Тренінг надає можливість обговорити те, що є незрозумілим, запитати в іншого учасника, або тренера та відразу застосовувати знання на практиці, формуючи, таким чином, відповідні поведінкові навички. Групова робота в межах тренінгу охоплює інформацію, яку подають ведучі, пошук творчих ідей за допомогою „мозкового штурму“, змагання, рольові ігри, дискусії, бесіди, обговорення тощо. Вибір форми залежить від особливостей конкретної групи та можливостей ведучих.

**Організаційні засади реалізації програми.**

**Загальні положення:**

✓ Під час ознайомчої бесіди, в процесі взяття на облік (до початку проходження програми), бажано підлітка та його батьків /опікунів/ піклувальників ознайомити зі змістом, метою програми та очікуваними результатами, а також, із графіком відвідування програм, у разі потреби, взяти письмовий дозвіл від законних представників. Це потрібно задля уникнення конфліктних ситуацій.

✓ Впродовж проходження програми бажано підтримувати зв’язок із батьками /опікунами/ піклувальниками, спеціалістами залученими до співпраці, для відстеження змін у поведінці неповнолітніх.

✓ З метою відстеження закріплення результатів і ефективності програми провести аналіз початкової (перед початком проведення тренінгу) та кінцевої (після завершення тренінгу) таблиць „поточного рівня мотивації“ по кожному криміногенному факторі.

**Розмір групи.** Оптимальний розмір групи 8–14 учасників (чим меншою буде кількість учасників, тим ефективнішим буде заняття). Однак, заняття може бути проведене і для одного учасника.

**Періодичність зустрічей.** Рекомендована періодичність занять: один–два рази на тиждень. Найоптимальніше – два заняття на тиждень.

**Вимоги до ведучих.** Бажано, щоб заняття проводили ко-тренери (чоловік та жінка), які пройшли дистанційний курс навчання по програмі, володіють знаннями та навичками роботи з підлітковою аудиторією. Тренери дотримуються конфіденційності.

**Вимоги до приміщення.** Проведення циклу тренінгових занять передбачають певні вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення:

- робочі місця для учасників у приміщенні, яке має відповідати робочій групі, мають бути розташовані півколом або колом, за межами якого розміщуються столи для роботи групи – це сприяє створенню неформальної атмосфери, забезпечує можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслює рівнозначність позицій усіх учасників;
- температура повітря та освітлення в приміщенні мають бути комфортними й безпечними для учасників програми.

Допоміжні матеріали для тренінгу: фліпчарт – чат або дошка, папір А 1, А 4, А 5, ножиці, кольорові фломастери, маркери, проектор, комп'ютер, блокноти (зошити), ручки на всіх учасників, картка з ім'ям, або бейджи для кожного учасника тренінгу, роздатковий матеріал тощо.

По завершенні Програми кожний учасник отримує один **сертифікат**.

**Сертифікат** – це не документ, однак, він може бути першим для підлітка та слугувати позитивним мотиватором до участі в інших пробаційних програмах.

Програма може бути доповнена та відкорегована автором.

Таблиця 1

***Вправи, які включені до програми „Життя після грози“, що сприяють підвищенню мотивації підлітків до національно-патріотичного виховання***

Мета	Хід вправи	До уваги тренера
<b>Модуль 1. Моя фортеця (вправа „Козацький захист“)</b>		
Сприяти усвідомленню учасниками важливості: захищати свій будинок, своїх рідних, свою країну, налагоджувати стосунки з близькими.	Інформаційне повідомлення: „Козацький патріотизм“ „Мозковий штурм“: козак це...	Інформаційне повідомлення: „Козацький патріотизм“ має містити в основі історичні аспекти ставлення козаків до Батьківщини, рідних, а особливо до батьків. Під час „Мозкового штурму“ на фліпчарті тренер записує ознаки та якості справжнього козака на думку групи.
<b>Модуль 2. Я успішна людина (вправа „Життєві цінності“)</b>		
Сприяти усвідомленню учасниками місця патріотизму в ієрархії сенсожиттєвих орієнтирів особистості, осмислення змін ціннісних орієнтацій, від минулого до теперішнього, можливих змін ціннісних	Тренери зазначають, що у своєму житті кожна людина керується системою засвоєних ціннісних орієнтирів. Один із тренерів для узагальнення цього переліку викладає на підлозі картки з назвами окремих цінностей в формі серця та спонукає учасників здійснити рефлексію своїх життєвих орієнтирів, апелюючи до висловлювання О. Тихого. Учасники об'єднуються по-трьох або по-четверо, створюючи мікрогрупи, відстань між якими повинна бути не менше 1,5–2 м; у кожній групі обирають того, хто розпочинатиме. Далі тренер вивішує одну з 3-х карток і за його командою учасники послідовно обмінюються висловлюваннями, починаючи фразу словами, що написані на картці:	У підсумку важливо прийти до розуміння, що людина не може жити без цінностей, однак їх пріоритетність упродовж життя змінюється, а під впливом різноманітних обставин можуть виникати нові сенсожиттєві орієнтири. Патріотизм – це почуття-цінність. Немає сильного почуття (переживання) – немає цінності.

орієнтацій у майбутньому, активізація самосвідомості.	<p>Сесія 1. Раніше я найбільше цінував ..., а вважав неважливим...</p> <p>Сесія 2. Зараз я найбільше ціную ..., неважливим вважаю ...</p> <p>Сесія 3. У майбутньому, можливо, я буду більше цінувати ..., і буду вважати неважливим ...</p> <p>Роль тренера вимагає спостерігати за тим, щоб висловлювання починалися саме з „фіксованої“ фрази, в активізації роботи в мікрогрупах. Якщо учасники переключилися на обговорення сторонніх тем, потрібно узагальнити думку дискусії.</p>	<p>Педагогам важливо пам'ятати, що цінності (у тому числі й патріотизм) формуються.</p> <p>Ефективності таких процесів сприяють вдало підібрані форми, методи, прийоми виховної роботи, особистісний приклад значущих для дитини осіб.</p>
<b>Модуль 3. Гармонія душі та тіла (вправа „Моє патріотичне кредо“)</b>		
Налаштувати учасників на позитивну плідну роботу, „підвищити“ дух патріотизму.	<p>Учасникам роздаються аркуші в формі прапора, на зворотній стороні якого жовто-блакитними літерами написано „Моє патріотичне кредо“ та зазначено місце, куди потрібно вписати інформацію. Після того, як записи зроблено, учасники урочисто зачитують своє патріотичне кредо та розміщують прапорець на фоні раніше підготовленого тренером загального прапору.</p>	<p>Патріотичні кредо, які можна озвучити для прикладу:</p> <p>„Роби те, що можеш, з того, що маєш, там, де ти є!“</p> <p>„Просто продовжуй йти“.</p> <p>„Кожен зобов'язаний зробити щось для України!“</p> <p>„Хочеш змінити світ – почни з себе“.</p> <p>„Йди до своєї мети. Досягай своїх цілей!“</p> <p>„Борітеся – поборете все те, що в злі!“</p> <p>„Патріотизм у кожному з нас!“</p> <p>„Повага, порядність, стриманість, чесність, любов!“</p> <p>„Знати своє коріння. Не забувати минулого, бо не буде майбутнього!“</p> <p>„Вітчизна – це не хтось і десь. Я – теж Вітчизна!“</p> <p>„Україна – це ми. Ми – це Україна!“</p> <p>„З любов'ю до ближнього“.</p> <p>„Хто зневажає рідний край, той серцем – німецький каліка!“</p> <p>„Пам'ятаємо про минуле – дбаємо про майбутнє!“</p>
<b>Модуль 4 Пізнай себе та світ навколо (вправа „Портрет людини-патріота“)</b>		
Узгодити розуміння учасниками характерних рис і якостей особистості, яку можна називати патріотом-громадянином.	<p>Тренер об'єднує учасників у три підгрупи й пропонує їм виконати завдання зі створення колективного портрета людини, якій притаманні риси та якості патріота-громадянина.</p> <p>Кожна підгрупа спочатку визначає, які саме якості мають бути притаманні людині-патріоту, а потім створює портрет такої людини з будь-яких підручних матеріалів. По закінченню часу наробки підгруп презентуються у великому колі. Тренер зачитує вголос якості, що їх визначили групи, й підводить підсумок.</p>	<p>Тренер напередодні розміщує на столах аркуш паперу А-4 та зображення, які підходять під опис людини-патріота. На кожному столі ці зображення повинні відрізнятися.</p>
<b>Модуль 5. Право на життя (вправа „Лист до байдужих“)</b>		
Набуття вмінь аргументації активної життєвої позиції щодо патріотизму та національно-патріотичного виховання.	<p>Тренер об'єднує учасників у три-п'ять підгруп і пропонує написати (намалювати) листа другу, який не відчуває потреби бути причетним до важливих суспільних подій, сторониться патріотичної діяльності, займає байдужу позицію. Зачитати лист всій групі.</p>	<p>Тренер об'єднує учасників групи за кольорами, роздає листки А-4, слідкує за виконанням вправи та надає допомогу.</p>

<i>Модуль 6. Я володар свого мислення та поведінки (вправа „Доведи свою думку“)</i>		
Актуалізація когнітивної сфери та вироблення вміння вибудовувати власну точку зору на основі авторитетних висловлювань інших.	Тренер роздає кожному учаснику по одній цитаті відомих людей, що стосуються патріотизму чи національно-патріотичного виховання та наголошує, що вони написані достатньо давно. Завдання для учасників: дати відповідь, наскільки цитати актуальні для них сьогодні. Після висловлювання, потрібно спробувати з цих цитат скласти спільну, в якій відкриється глибинна та сутність патріотизму для однолітків.	Можна змінювати родові відмінки, додавати необхідні сполучні слова, переставляти висловлювання місцями, однак, розривати цілісне висловлювання не дозволяється. Цитати: 1. Подивимося навколо себе очима громадянина – на кожному кроці ми побачимо поле застосування сил (В. Сухомлинський). 2. Завдання людини полягає в тому, щоб бути якомога кориснішою для свого оточення (В. Вернадський). 3. Народ, який не знає своєї історії, є народ сліпців (О. Довженко). 4. Майбутнє держави пов'язане з вихованням громадянина (Т. Джефферсон). 5. Не питай, що тобі може дати держава, в запитай себе, що ти можеш дати державі (Д. Кеннеді). 6. А всім нам вкупі на землі єдиномисліє подай та братолюб'є пошли (Т. Шевченко). 7. Ставайте дочками та синами, а не пасинками своєї святої землі, своєї держави, свого мудрого, наділеного найвартіснішими чеснотами великого народу... (Є. Товстуха). 8. Перед нашою молоддю стоїть блискуче завдання – стати батьками майбутнього своєї нації (О. Теліга).
<i>Модуль 7. Альтернатива (вправа „Стратегічні дороговкази“)</i>		
Підвищення поінформованості учасників щодо нормативно-правової бази національно-патріотичного виховання дітей та молоді в Україні, особливості здійснення національно-патріотичного виховання в новітніх умовах.	Тренер поділяє учасників на групи (бажано на 4) та на аркуші А-4 роздає зображення машини та дороги з відповідними дороговказами (на котрих надписи виписані з нормативно-правових документів щодо патріотичного виховання. Завдання для учасників: уявити, що вони їдуть у машині, на якому дороговказі вони б зупинилися? Чому?	Підготувати аркуші А-4 із відповідними зображеннями та дороговказами.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Про пробацію. Верховна Рада України; Закон від 05.02.2015 № 160-VIII. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/160-19>.
2. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/konczepczyia.doc](http://www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/konczepczyia.doc).
3. Бех І. Д. З Україною в серці (тренінг із патріотичного виховання дітей та молоді) : посібник / І. Д. Бех, В. І. Кириченко, Ж. В. Петрович. – 2-ге вид. – Харків : „Друкарня Мадрид“, 2016. – 140 с.
4. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
5. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 110–125.

6. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрмоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
9. Степанова Н. М. Національно-патріотичне виховання в дії / Н. М. Степанова // Вісник Черкаського університету : Педагогічні науки. – Черкаси, 2017. – № 1. – С. 118–124.
10. Чупрій Л. Шляхи оптимізації національного-патріотичного виховання молоді в контексті забезпечення формування національної самосвідомості та історичної пам'яті українського народу / Л. Чупрій. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://bulava.in.ua/chupriy\\_molodist.html](http://bulava.in.ua/chupriy_molodist.html).

#### REFERENCES

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (2015). *Pro probatsiui* [About probation] (Law No 160-VIII, February 05). Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/160-19>.
2. Kontseptsiiia natsionalno-patriotichnoho vykhovannia ditei i molodi [The concept of national patriotic education of children and youth]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua/content/Новини/2015/06/konczepczyia.doc>.
3. Bekh, I. D., Kyrychenko, V. I., & Petrochko, Zh. V. (2016). *Z Ukrainoiu v sertsii (treninh z patriotichnoho vykhovannia ditei ta molodi)* [With Ukraine in the heart (training on patriotic education of children and youth)]. (2<sup>nd</sup> ed.). Kharkiv: „Drukarnia Madryd“.
4. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotichne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Vykhovannia patriotyzmu v ditei 5–11 rokiv zhyttia u fizkulturno-patriotichnomu hurtku „Ozdorovchyi khortynh“* [Patriotic education of children of 5–11 years old at the circle of physical training „Recreational horing“]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 110–125). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). *Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadaakh khortynhu (proekt)* [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Petrochko, Zh. V. & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Stepanova, N. M. (2017). *Natsionalno-patriotichne vykhovannia v dii* [National patriotic upbringing in action]. In *Visnyk Cherkaskoho universytetu: Pedagogichni nauky, No 1* (pp.118–124). Cherkasy.
10. Chuprii, L. *Shliakhy optymizatsii natsionalno-patriotichnoho vykhovannia molodi v konteksti zabezpechennia formuvannia natsionalnoi samosvidomosti ta istorychnoi pamiaty ukrainskoho narodu* [Ways of optimization of national patriotic education of youth in the context of ensuring the formation of national consciousness and historical memory of the Ukrainian people]. Retrieved from [http://bulava.in.ua/chupriy\\_molodist.html](http://bulava.in.ua/chupriy_molodist.html).

**Марія Микитенко.**

***Національно-патріотичне виховання підлітків у діяльності служби пробації (на прикладі хортингу).***

*У статті звернено увагу на особливості роботи працівника пробації з особами віком від 14 до 18 років. Висвітлено аспекти впровадження до виховного процесу в діяльності служби пробації національно-патріотичного виховання підлітків із метою формування свідомого та відповідального ставлення до виконання підростаючим поколінням своїх обов'язків перед суспільством і державою. Проаналізовано особливості національно-патріотичного виховання на засадах хортингу. Автор наголошує на тому, що нині в працівників пробації є реальна можливість використання методів виховання неповнолітньої особистості засобами хортингу за умови налагодженості відповідної документально обґрунтованої та підкріпленої чіткими діями співпраці з соціальними інститутами в яких хортинг набуває свого розвитку. Розглянуто структуру, мету тренінгової програми „Життя після грози“, а також вправи, які включені до програми та сприяють підвищенню національно-патріотичного виховання підлітків.*

**Ключові слова:** національно-патріотичне виховання, підліток, служба пробації, хортинг, тренінг, когнітивно-поведінковий підхід, патріот, інтерактивне навчання, форма оцінки ризику, мотивація.

**Mariya Mikitenko.**

*Bila Tserkva staff training center of the State Penitentiary Service of Ukraine Ministry of Justice of Ukraine (I. Kozhedub Str., 333 Town White Church, Kyiv region, Ukraine).*

***National-Patriotic education of adolescents in the activities of the probation service (by the example of Horting).***

*The article drew attention to the peculiarities of work of the employee probation of persons at the age from 14 till 18 years. Highlights aspects of inclusion in the educational process in the activities of the probation service national-Patriotic education of teenagers. It analyses specific features of national-Patriotic education on the basis of Horting. The author emphasizes that the employees probation is a real possibility of use of methods of education of minors of personality by means of Horting in its activities, subject to maturity of the relevant documented reasonable and supported by clear actions, cooperation with social institutions in which the Horting acquires its development. The structure, the goal of the training program „Life after the storm“, as well as exercises that are included in the program and contribute to national-Patriotic education of teenagers.*

**Key words:** national-Patriotic education, teenager, probation service, Horting training, cognitive behavioral approach, a patriot, online training, form of risk assessment, motivation.

**Марія Микитенко.**

***Національно-патриотическое воспитание подростков в деятельности службы пробации (на примере хортинга).***

*В статье обращено внимание на особенности работы работника пробации с лицами в возрасте от 14 до 18 лет. Освещены аспекты внедрения национально-патриотического воспитания подростков в воспитательный процесс деятельности службы пробации с целью формированием сознательного и ответственного отношения к выполнению подрастающим поколением своих обязанностей перед обществом и государством. Проанализированы особенности национально-патриотического воспитания на основе хортинга. Автор отмечает, что в настоящее время у работников пробации есть реальная возможность использования методов воспитания несовершеннолетней личности средствами хортинга при условии отлаженности соответствующей документально обоснованной и подкреплённой чёткими действиями сотрудничества с социальными институтами, в которых хортинг развивается. Рассмотрена структура, цели тренинговой программы „Жизнь после грозы“, а также упражнения, которые включены в программу и способствуют повышению национально-патриотического воспитания подростков.*

**Ключевые слова:** национально-патриотическое воспитание, ребенок, служба пробации, хортинг, тренинг, когнитивно-поведенческой подход, патриот, интерактивное обучение, форма оценки риска, мотивация.

**ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ, РОЗВИТКУ ХОРТИНГУ  
ЯК НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ ТА ЙОГО ФІЛОСОФСЬКЕ І  
ПСИХОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ЯК ВИДУ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА**

УДК 355.233.2:796 [-058.86:-053.6]

*Сергій Болтівець,  
Олена Галушко,  
м. Київ*

**ІНСТИТУЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО ОБ'ЄДНАННЯ  
ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ В ХОРТИНГУ**

**Актуальність дослідження.** Особливий для України період 2014–2017 років зумовив актуалізацію інституційного розвитку дитячих і молодіжних об'єднань військово-спортивної спрямованості, до яких належить Всеукраїнська громадська організація „Українська федерація хортингу“, яка розвиває національний вид спорту України – хортинг. Одним із найголовніших і завжди актуальних державних завдань є організація виховання молодого покоління. Становлення ефективної взаємодії між об'єднаннями дітей, молоді та державними інституціями на пряму залежить від якісних змін моделі державного управління в Україні, серед яких децентралізація, послаблення неефективних адміністративно-командних і суто регулятивних методів тощо.

Революція Гідності відкрила новий етап в історії розвитку громадянського суспільства, продемонструвала вплив громадськості на суспільно-політичні перетворення, стала поштовхом для оновлення та переформатування влади. Зміни, які відбулися протягом 2014–2017 років вимагають оновлення змісту інституційного розвитку об'єднань дітей та молоді військово-спортивної спрямованості. Необхідність посилення змісту патріотичного виховання впливає насамперед із того, що, по-перше, у війні народилася нація, яка має творити свою незалежну культуру та історію й завжди пам'ятати про те, якою дорогою ціною було заплачено за це народження; по-друге, саме відродження нації ще не означає кардинальну зміну якості суспільного життя.

Поняття українського патріотизму є державно-політичним: назва народу визначає назву її держави та має об'єднувати всіх, хто проживає на території України. Першочерговим завданням нашої держави є виховання громадянина-патріота. „Як немає людини без самолюбства, так немає людини без любові до Батьківщини, і ця любов дає вихованню ключ до серця людини і могутнього опору для боротьби з її поганими природними, особистими, сімейними і родовими нахилами“ (К. Ушинський) [18, с. 99]. Сформованість патріотичних почуттів сприяє духовному оздоровленню народу. Становлення громадянського суспільства передбачає розвиток національної самосвідомості, суттєве перетворення громадянської свідомості, моральної, правової культури особистості. Основними засадами функціонування громадянського суспільства є гуманізм, свобода, верховенство закону, соціальна справедливість і толерантність, що у свою чергу гарантує умови для зростання добробуту народу. 22 січня 2016 року в історичний день проголошення УНР найбільші патріотичні організації України створили Асоціацію для розвитку національно-патріотичного виховання дітей та молоді. Урочисте підписання Меморандуму про створення Асоціації відбулось в рамках акції „Об'єднаємо береги Дніпра живим ланцюгом“. Засновниками Асоціації стали: „Цивільний корпус „АЗОВ“, „Пласт – Національна Скаутська Організація України“, „Спілка Української Молоді в Україні“, „Молодіжний Націоналістичний Конгрес“, братство козацького бойового Звичаю „Спас“, „Молодий Народний Рух“, „Національний Альянс“, „Батьківщина Молода“, „Громадський сектор Євромайдану“, „Всеукраїнське об'єднання військово-патріотичних клубів“ [3].

Враховуючи, що рівень впливу держави на розвиток громадського сектору є достатньо високим, слід відзначити тенденцію до зростання ролі об'єднань дітей та молоді. Узагальнено фактичні дані щодо кількості дитячих і молодіжних громадських об'єднань. Так, у 2014 році в Україні нараховувалось 61090 громадських організацій з них: 7,8 % – молодіжних організацій (або 4765,0) та 2,2 % – дитячих організацій (або 1343,1).



**Мета статті** – аналіз законодавчої, нормативної та розпорядчої бази інституційного розвитку дитячих і молодіжних організацій національно-патріотичного й військово-спортивного спрямування за три останні роки.

**Стан наукового розроблення проблеми.** Важливими для подальших досліджень інституційного розвитку дитячих і молодіжних об'єднань військово-спортивної спрямованості, до яких належить Всеукраїнська громадська організація „Українська федерація хортингу“, яка розвиває хортинг – національний вид спорту України, є праці науковців: Д. Буданова [2], С. Дзюбак [5], З. Діхтяренко [6], Е. Єрмоєнко [7], М. Медникової [9], О. Мельник, В. Оржеховської, Т. Федорченко [12], А. Хатько [19], Б. Шаповалова [20], О. Шило [21] та ін.

**Виклад основного матеріалу.** Об'єктивною є тенденція дедалі ширшого залучення об'єднань дітей та молоді до процесу формування та реалізації державної молодіжної політики, у тому числі й до інституційного розвитку дитячих і молодіжних об'єднань військово-спортивної спрямованості. Варто зазначити, що більшість стратегічних документів, зокрема, плани пріоритетних дій Кабінету Міністрів України з 2016 року розробляються у постійній співпраці з активом дитячих і молодіжних організацій. Основними засадами державно-громадської співпраці є громадська активність, партнерство, відкритість і відповідальність, політична незалежність, запобігання корупції, раціональний та збалансований розвиток, комплексність. Так, із метою налагодження ефективного діалогу та партнерських відносин органів державної влади, органів місцевого самоврядування з організаціями громадянського суспільства у 2016 році Указом Президента України від 26.02.2016 № 68 „Про сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні“ було затверджено Національну стратегію сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні на 2016–2020 роки [1].

**Інструменти державної політики інституційного розвитку об'єднань дітей та молоді.** Протягом останніх років нормативна база, що регулює діяльність організацій громадянського суспільства значно поліпшила законодавче поле для створення та діяльності об'єднань дітей та молоді. Так, прийнято Закони України „Про громадські об'єднання“, „Про благодійну діяльність і благодійні організації“, в основу яких покладено європейські стандарти. В результаті прийнятих змін до нормативних актів України забезпечено сприятливе законодавче поле для створення та діяльності організацій громадянського суспільства шляхом розв'язання проблеми безпосереднього ведення організаціями громадянського суспільства підприємницької діяльності та оподаткування такої діяльності; розширений обсяг повноважень об'єднань, а також здійснено спрощення реєстраційних процедур і процедур отримання громадськими об'єднаннями статусу неприбуткової організації.

Серед розмаїття нормативних актів, що регулюють інституційний розвиток об'єднань дітей та молоді, законодавчі акти варто класифікувати за такими групами:

- нормативні акти, що поширюють свою дію на всі громадські об'єднання (Цивільний кодекс України, Господарський кодекс України, Закон України „Про громадські об'єднання“, Закон України „Про державну реєстрацію юридичних осіб, фізичних осіб – підприємців і громадських формувань“ та ін.);

- нормативні акти, якими регулюється діяльність окремих видів громадських об'єднань, основними з яких є наступні: Закони України: „Про свободу совісті та релігійні організації“, „Про професійні спілки, їх права та гарантії діяльності“, „Про молодіжні та дитячі громадські організації“, „Про благодійну діяльність та благодійні організації“, „Про волонтерську діяльність“, „Про організації роботодавців, їх об'єднання, права і гарантії їх діяльності“, „Про професійних творчих працівників та творчі спілки“, „Про фізичну культуру і спорт“ та ін.;

- нормативні акти, які регулюють правовий статус певної групи осіб (Закони України: „Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту“, „Про статус ветеранів військової служби, ветеранів органів внутрішніх справ і деяких інших осіб та їх соціальний захист“, „Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні“, „Про основні засади соціального захисту ветеранів праці та інших громадян похилого віку в Україні“, „Про молодіжні та дитячі громадські організації“, „Про волонтерську діяльність“, „Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні“ тощо) [8].

Патріотизм як діяльно виражена любов до своєї Батьківщини, відданість Вітчизні, народу України дедалі більше місце займає у розпорядчій, нормативній та законодавчій діяльності органів державної влади. Дітей та молодь у цьому напрямку спрямовує Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки, затверджена Указом Президента України від 13 жовтня 2015 року за № 580/2015 та Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 року за № 641.

У *Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки* наголошується, що в Україні національно-патріотичне виховання дітей та молоді має стати одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності, володіє відповідними знаннями, вміннями та навичками, здатна реалізувати свій потенціал в умовах сучасного суспільства, сповідує європейські цінності, готова до виконання обов'язку із захисту Батьківщини, незалежності та територіальної цілісності України. Актуальність національно-патріотичного виховання громадян, особливо дітей та молоді, зумовлюється процесом консолідації та розвитку українського суспільства, сучасними викликами, що стоять перед Україною і вимагають подальшого вдосконалення системи національно-патріотичного виховання, оптимізації державної політики у зазначеній сфері. Національно-патріотичне виховання має набути характеру системної та цілеспрямованої діяльності органів державної влади, органів місцевого самоврядування, навчальних закладів, інститутів громадянського суспільства, громадян з формування у людини і громадянина високої національно-патріотичної свідомості, почуття відданості своїй державі.

Стратегія національно-патріотичного виховання розроблена відповідно до положень Конституції України, законів України „Про освіту“, „Про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX столітті“, „Про засудження комуністичного та націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їхньої символіки“, „Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939–1945 років“, Постанови Верховної Ради України від 12 травня 2015 року № 373-УІІІ „Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“ та інших нормативно-правових актів, а також на основі аналізу стану й проблем національно-патріотичного виховання в Україні за часів її незалежності [17].

*Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 року за № 64* [10], визначає, що патріотичне виховання спирається на загальнопедагогічні принципи виховання, такі як дитиноцентризм, природовідповідність, культуровідповідність, гуманізм, врахування вікових й індивідуальних особливостей. Водночас патріотичне виховання має власні принципи, що відображають його специфіку. Серед них:

- принцип національної спрямованості, що передбачає формування національної самосвідомості, виховання любові до рідної землі, українського народу, шанобливого ставлення до його культури; поваги до культури всіх народів, які населяють Україну; здатності зберігати свою національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави;

- принцип самоактивності й саморегуляції забезпечує розвиток у вихованця суб'єктних характеристик; формує здатність до критичності й самокритичності, до прийняття самостійних рішень; виробляє громадянську позицію особистості, почуття відповідальності за її реалізацію в діях і вчинках;

- принцип полікультурності передбачає інтегрованість української культури в європейський та світовий простір, створення для цього необхідних передумов: формування в дітей та учнівської молоді відкритості, толерантного ставлення до відмінних ідей, цінностей, культури, мистецтва, вірувань інших народів; здатності диференціювати спільне і відмінне в різних культурах, спроможності сприймати українську культуру як невід'ємну складову культури загальнолюдської;

- принцип соціальної відповідності обумовлює потребу узгодження змісту і методів патріотичного виховання з реальною соціальною ситуацією, в якій організовується

виховний процес, і має на меті виховання в дітей і молоді готовності до захисту Вітчизни та ефективного розв'язання життєвих проблем;

- принцип історичної і соціальної пам'яті спрямований на збереження духовно-моральної та культурно-історичної спадщини українців і відтворює її у реконструйованих і осучаснених формах і методах діяльності;

- принцип міжпоколінної наступності втілення якого має на меті збереження для нащадків зразків української культури, етнокультури народів, що живуть в Україні.

*Постанова Кабінету Міністрів України „Про затвердження Типового положення про координаційну раду з питань національно-патріотичного виховання при місцевій державній адміністрації“ (№ 999, від 7 грудня 2016)* визначає діяльність Координаційної ради. Так, Координаційна рада у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, указами Президента України, постановами Верховної Ради України, прийнятими відповідно до Конституції та законів України, актами Кабінету Міністрів України, наказами міністерств, розпорядженнями голови місцевої держадміністрації, а також цим Типовим положенням. Основними завданнями координаційної ради є:

- 1) сприяння: здійсненню повноважень місцевої держадміністрації з питань національно-патріотичного виховання на території відповідної адміністративно-територіальної одиниці, зокрема, в частині виконання законодавства щодо всебічного розвитку та функціонування української мови як державної в усіх сферах суспільного життя; співпраці місцевої держадміністрації з громадськими об'єднаннями з питань національно-патріотичного виховання; провадженню інформаційно-просвітницької діяльності з національно-патріотичного виховання;

- 2) участь у сприянні місцевою держадміністрацією роботі громадських об'єднань національно-патріотичного спрямування, військово-патріотичних центрів, гуртків, клубів;

- 3) участь у проведенні моніторингу здійснення заходів із національно-патріотичного виховання на території відповідної адміністративно-територіальної одиниці;

- 4) підготовки пропозицій щодо удосконалення актів місцевої держадміністрації та підвищення ефективності її діяльності з національно-патріотичного виховання на території відповідної адміністративно-територіальної одиниці відповідно до пріоритетів і основних напрямів національно-патріотичного виховання, визначених у Стратегії національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки, затвердженій Указом Президента України від 13 жовтня 2015 р. № 580; розвиток військово-патріотичної та військово-спортивної підготовки молоді й всебічного сприяння місцевими держадміністраціями проведенню Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри „Сокіл“ („Джура“) [13].

*Наказ Міністерства молоді та спорту України „Про затвердження Порядку реалізації програм, проектів та проведення заходів державної політики у молодіжній сфері“ (№ 808, від 3 березня 2016 року)* [11] за погодженням із Міністерством фінансів України затверджує нову редакцію Порядку реалізації програм, проектів і проведення заходів державної політики у молодіжній сфері. Відповідний наказ Мінмолодьспорту України від 3 березня 2016 року № 808 зареєстровано в Міністерстві юстиції України 25 березня 2016 року за № 453/28583. Порядком передбачено: збільшення вдвічі норми на харчування учасників заходів (до 60 грн.); збільшення тривалості заходів (наметові табори – до 14 днів; акції, ігри, конкурси, змагання – до 10 днів; семінари, тренінги – до 6 днів та інші); збільшення вдвічі витрат на призи. Також передбачено, що при проведенні заходів місцевого рівня можуть застосовуватись або норми, визначені Порядком, або інші норми, затверджені розпорядчим документом органів місцевого самоврядування. Таким чином, органи місцевого самоврядування можуть самостійно визначати фінансові умови проведення місцевих молодіжних заходів за кошти місцевих бюджетів.

*Програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді у Донецькій області на 2016–2020 роки* є за своїм змістом регіональною програмою національно-патріотичного виховання, що покликана створити дійову та ефективну систему виховної роботи в області, особливостями якої є комплексний підхід до виконання, а саме: взаємодія між державними установами та громадськими організаціями [14].

*Проект Закону України „Про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту* [15], розроблений Мінмолодьспорту України, в цілому ухвалений Верховною Радою України за номером № 5616, передбачає започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту. Встановлюється, що службово-прикладний та військово-прикладний спорт – це напрям спорту, пов’язаний з виконанням військовослужбовцями і працівниками Збройних Сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб своїх службових обов’язків. Передбачено, що спортсмени вищої категорії, які проходять військову службу у силових структурах можуть зараховуватися до закладів фізичної культури і спорту або призначатися на посади у структурних підрозділах, на які покладені функції з спортивної діяльності. При цьому їм мають створюватися необхідні умови для підвищення спортивної майстерності, а також забезпечується можливість брати участь у міжнародних, всеукраїнських й інших спортивних змаганнях. Державна підтримка та розвиток службово-прикладних і військово-прикладних видів спорту – це вагомий внесок у підвищення обороноздатності країни.

*Інституційно-фінансовий розвиток об’єднань дітей та молоді:*

1. Надання прямої фінансової підтримки об’єднанням дітей та молоді ґрунтується на визнанні суспільно корисної діяльності організацій громадянського суспільства. Розроблення ефективних рішень, надання соціальних послуг, розвиток благодійництва та волонтерства, боротьба з корупцією – цієї суспільно корисної діяльності громадських об’єднань гостро потребує Україна як демократична правова держава. Залучення ресурсів та активності об’єднань дітей та молоді не тільки корисне, але і соціально-економічно вигідне для держави: послуги організацій громадянського суспільства якнайкраще відповідають потребам їх користувачів, а також у багатьох випадках економніші, ніж аналогічні послуги від самої держави або від бізнесу. Демократичні держави активно використовують переваги від залучення об’єднань дітей та молоді до співпраці, застосовуючи різноманітні механізми фінансової підтримки. В Україні запроваджено низку інструментів державної фінансової підтримки організацій громадянського суспільства, що в цілому відповідає світовим підходам до такого фінансування, проте практика такої підтримки потребує суттєвого доопрацювання, зокрема, в питаннях підтримки інституційного розвитку організацій військово-спортивної спрямованості, до яких належать як дитячі і молодіжні об’єднання, що виникли в умовах становлення сучасної української держави („Хортинг“). Детальнішої уваги заслуговують два основні інструменти, що активно використовуються як центральними органами виконавчої влади, так і місцевими органами влади: фінансова підтримка об’єднань дітей та молоді, спрямована на забезпечення діяльності, у тому числі утримання. Доступна, як правило, лише для окремих видів об’єднань дітей та молоді, наприклад, для громадських об’єднань ветеранів, інвалідів, фізкультурно-спортивних товариств, національних творчих спілок; фінансова підтримка об’єднань дітей та молоді, спрямована на виконання (реалізацію) програм (проектів, заходів), що розподіляється на конкурсних засадах [4].

2. Надання непрямої фінансової підтримки організаціям дітей та молоді.

Непряма фінансова підтримка об’єднань дітей та молоді забезпечується шляхом запровадження повного або часткового звільнення їх від оподаткування, що спрямоване на заохочення стимулювання або діяльності об’єднань дітей та молоді, донорів таких організацій, бенефіціарів (отримувачів). Як і в більшості європейських країн, в Україні непряма фінансова підтримка об’єднань дітей та молоді представлена у наступних формах: звільнення від сплати податку на прибуток; надання пільг щодо сплати деяких податків і на певні види операцій; податкові пільги та знижки для донорів (жертводавців), якщо пожертву зроблено на користь об’єднань дітей та молоді; звільнення або пільга з податку на доходи бенефіціарів (отримувачів) допомоги від об’єднань дітей та молоді; преференції при укладенні угод оренди державного та комунального майна об’єднаннями дітей та молоді.

Оскільки більшість із вищезазначених форм непрямої фінансової підтримки є недоотриманими державою податковими надходженнями, вони розглядаються як непрямі

державні субсидії організаціям громадянського суспільства, їх донорам і бенефіціарам. На загальнодержавному рівні непряма фінансова підтримка реалізована у вигляді пільг і знижок для загальнодержавних податків та у вигляді делегованого права органам місцевого самоврядування щодо надання понижених ставок для місцевих податків.

Запровадження часткового або повного звільнення від оподаткування є досить ефективним стимулом для розвитку об'єднань дітей та молоді. Так, відповідно до інформації Державної служби статистики України 44 громадськими організаціями та установами для своєї діяльності у 2015 році з різних джерел отримано 6,3 млрд. грн., що в 1,5 рази більше, ніж у 2014 (4,1 млрд. грн.). Основну частину становили надходження від благодійності – 3,7 млрд. грн., або 58,8 % від загальної суми фінансування. Від членських внесків отримано 611,6 млн. грн., або 9,7 %, від господарської діяльності товариств, підприємств, створених громадськими організаціями для виконання їх мети та напрямів діяльності – 549,7 млн. грн., або 8,7 %. При цьому, у 2015 році використано коштів на сплату податків і платежів у розмірі 241,1 млн. грн., що на 34,3 млн. грн. менше ніж у 2014 році (275,4 млн. грн.). Аналіз статистичних даних свідчить, що при зростанні доходів громадських організацій у 2015 році на 2,2 млрд. грн. у порівнянні з 2014 роком, на сплату податків і обов'язкових платежів у 2015 використано на 34,3 млн. грн. менше коштів ніж у 2014 [16]. Зменшення сплати податків і обов'язкових платежів при значному зростанні доходів пояснюється законодавчими змінами щодо оподаткування податком на прибуток неприбуткових організацій, та в цілому зміною підходу щодо визначення об'єктів оподаткування громадських організацій.

**Висновок.** Становлення ефективної взаємодії між об'єднаннями дітей та молоді й державними інституціями безпосередньо залежить від якісних змін моделі державного управління в Україні, серед яких децентралізація, послаблення неефективних адміністративно-командних і суто регулятивних методів, в особливий для України період 2014–2017 років зумовило актуалізацію інституційного розвитку дитячих і молодіжних об'єднань військово-спортивної спрямованості, до яких належать Всеукраїнська громадська організація „Українська федерація хортингу“, яка розвиває національний вид спорту України – хортинг. В Україні вплив держави на розвиток громадського сектору залишається достатньо високим, що посилює тенденцію зростання ролі об'єднань дітей та молоді в ініціюванні, формуванні та реалізації національно-патріотичної спрямованості державної молодіжної політики, а виховання дітей та молоді стає одним із пріоритетних напрямів діяльності держави й суспільства щодо розвитку громадянина як високоморальної особистості, яка плекає українські традиції, духовні цінності, володіє відповідними знаннями, вміннями та навичками, здатна реалізувати свій потенціал в умовах сучасного суспільства, сповідує європейські цінності, готова до виконання обов'язку щодо захисту Батьківщини, незалежності та територіальної цілісності України. Чинна законодавча, нормативна та розпорядча база інституційного розвитку дитячих і молодіжних організацій національно-патріотичного й військово-спортивного спрямування набула значних змін, доповнень із 2014–2017 рік продовжує вдосконалюватись. Однак, зміст її формування значною мірою залежить від ініціативності, наполегливості, активності суб'єктів дитячого та молодіжного руху, представлених загальносуспільно визнаною Всеукраїнську громадську організацію „Українська федерація хортингу“, яка розвиває національний вид спорту України – хортинг, військово-спортивного спрямування, до яких рівною мірою, – як і до Української Держави, – звернений сучасний суспільний запит щодо готовності молоді до виконання обов'язку із захисту Батьківщини, збереження її незалежності та територіальної цілісності.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробленні мультидисциплінарної проблеми „Інституційна свідомість праобразу Хортицької Січі у молодіжному відродженні автентичного Українського військового спорту“.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аналітична доповідь „Про стан розвитку громадянського суспільства в Україні“ [Електронний ресурс] / Національний інститут стратегічних досліджень. – Режим доступу : [http://www.niss.gov.ua/public/File/2012\\_nauk\\_an\\_rozrobku/stan\\_poz\\_gp\\_sus.pdf](http://www.niss.gov.ua/public/File/2012_nauk_an_rozrobku/stan_poz_gp_sus.pdf).

2. Буданов Д. Дослідження національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хостинг-патріот“ як форми фізичного та патріотичного виховання / Денис Буданов // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 4, 2015. – С. 7–16.
3. Громадськість створила Асоціацію для розвитку національно-патріотичного виховання дітей та молоді. – 25 січня 2016 [Електронний ресурс] / Міністерство молоді та спорту України. – Режим доступу до статті : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21665>.
4. Джерела фінансування громадських організацій: європейський та український досвід [Електронний ресурс] / Розвиток громади. – Режим доступу до статті : <http://rozvytok-hromady.com/po-suti/djerela-finansuvannia-hromadskyyh-orhanizacii-ievropeiskyyi-ta-ukrainskyi-dosvid>.
5. Дзюбак С. Довгоклінкова зброя: історичні традиції й практичне застосування в хортингу та в українському козацтві / Сергій Дзюбак // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 5, 2016. – С. 68–77.
6. Діхтяренко З. Патріотичне виховання молодших школярів у процесі тренувань хортингом / Зоя Діхтяренко // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 3, 2015. – С. 184–195.
7. Єрьоменко Е. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-патріот“ як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів України / Едуард Єрьоменко // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 4, 2015. – С. 163–185.
8. Існуючі механізми співпраці органів державної влади з організаціями громадянського суспільства в контексті реалізації Національної стратегії сприяння розвитку громадянського суспільства в Україні 2016–2020. – К. : – Ваїте, 2016. – 280 с.
9. Меднікова М., Буданов Д. Національна виховна система хортингу, як один із базових компонентів ідентифікації нації / Марина Меднікова, Денис Буданов // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 5, 2016. – С. 60–67.
10. Наказ МОН України „Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах“ від 16.06.2015 № 641 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до документу : <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4068->.
11. Наказ Міністерства молоді та спорту „Про затвердження порядку реалізації програм, проектів та проведення заходів державної політики у молодіжній сфері“ (№ 808, від 3 березня 2016 року) [Електронний ресурс]. – Режим доступу до документу : [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/04/01/12/808\\_1.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/04/01/12/808_1.pdf).
12. Оржеховська В., Федорченко Т., Єрьоменко Е., Діхтяренко З., Мельник О. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // *Теорія і методика хортингу*. Вип. 5, 2016. – С. 17–34.
13. Постанова КМУ „Про затвердження Типового положення про координаційну раду з питань національно-патріотичного виховання при місцевій державній адміністрації“ [Електронний ресурс]. – Режим доступу до документу : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249625271>.
14. Програма національно-патріотичного виховання дітей та молоді у Донецькій області на 2016–2020 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://donoda.gov.ua/?lang=ru&sec=02.08&iface=Public&cmd=showdoc&args=id:4776>.
15. Проект Закону про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ щодо започаткування службово-прикладного та військово-прикладного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу до документу : [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60834](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60834).
16. Підраховано за даними Державної служби статистики України [Електронний ресурс] / Державна служба статистики України. – Режим доступу сайту : <http://www.ukrstat.gov.ua/>.

17. Указ Президента України „Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки“ №580/2015 [Електронний ресурс]. – Режим доступу до документу : <http://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>.
18. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні // К. Д. Ушинський Вибрані педагогічні твори: В 2-х т. – К.: Рад. школа, 1983. – Т. 1. – С.43–103. – С. 99.
19. Хатько А. Соціальні мережі як ефективний засіб популяризації хортингу – національного виду спорту / Алла Хатько // Теорія і методика хортингу. Вип. 2, 2014. – С. 183–191.
20. Шаповалов Б. Підготовка старшокласників до дій в екстремальних ситуаціях у процесі військово-патріотичного виховання (на прикладі хортингу) / Борис Шаповалов // Теорія і методика хортингу. Вип. 2, 2014. – С. 63–69.
21. Шило О., Майборода І. Військово-патріотичне виховання молоді та військовослужбовців Збройних Сил України засобами військового хортингу // Олексій Шило, Ігор Майборода // Теорія і методика хортингу. Вип. 4, 2015. – С. 58–64.

### REFERENCES

1. *Analitichna dopovid „Pro stan rozvytku hromadianskoho suspilstva v Ukraini“* [Analytical report „About state of development of civil society in Ukraine“]. Natsionalnyi instytut stratehichnykh doslidzhen – National Institute for Strategic Studies. Retrieved from [http://www.niss.gov.ua/public/File/2012\\_nauk\\_an\\_rozrobku/stan\\_poz\\_gp\\_sus.pdf](http://www.niss.gov.ua/public/File/2012_nauk_an_rozrobku/stan_poz_gp_sus.pdf).
2. Budanov, D. (2015). *Doslidzhennia natsionalnoi dytiacho-yunatskoi viiskovo-sportyvnoi hry „Khortynh-patriot“ yak formy fizychnoho ta patriotychnoho vykhovannia* [Study of the National military sport game for youth „Horting-patriot“ as a form of physical and patriotic education]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 7–16). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Hromadskist stvoryla Asotsiatsiiu dlia rozvytku natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi. – 25 sichnia 2016* [The community has created the Association for the development of national-patriotic education of children and youth. – January 25, 2016]. *Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy – Ministry of Youth and Sports of Ukrain..* Retrieved from <http://dmsu.gov.ua/index/ua/material/21665>.
4. *Dzherela finansuvannia hromadskykh orhanizatsii: yevropeyskyi ta ukrainskyi dosvid* [Sources of NGO funding: European and Ukrainian experience]. *Rozvytok hromady. – Community development..* Retrieved from <http://rozvytok-hromady.com/po-suti/djerela-finansuvannia-hromadskykh-orhanizatsii-ievropeyskyi-ta-ukrainskyi-dosvid>.
5. Dziubak, S. (2016). *Dovhoklynkova zbroia: istorychni tradytsii i praktychne zastosuvannia v khortynhu ta v ukrainskomu kozatstvi* [Long-blade arms: historical traditions and practical application in Horting trainings and by Ukrainian Cossacks]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 68–77). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Priotychno vykhovannia molodshykh shkoliariv u protsesi trenuvan khortynhom* [Patriotic education of junior purples in the training process of Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 184–195). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. (2015). *Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra „Khortynh-patriot“ yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National junior military sport game „Horting-patriot“ as a form of national-patriotic and physical training of pupils in Ukrainian public schools]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. *Isnuuichi mekhanizmy spivpratsi orhaniv derzhavnoi vlady z orhanizatsiiamy hromadianskoho suspilstva v konteksti realizatsii Natsionalnoi stratehii spryiannia rozvytku hromadianskoho suspilstva v Ukraini 2016–2020 (2016)* [The existing mechanisms of cooperation of public authorities with civil society organizations in the context of the National Strategy for Civil Society Development in Ukraine 2016–2020.]. Kyiv: Vaite.

9. Mednikova, M., & Budanov, D. (2016). Natsionalna vykhovna systema khortynhu, yak odyz iz bazovykh komponentiv identyfikatsii natsii [National educational system of Horting as one of the basic components of national identification]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 60–67). Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Nakaz MON Ukrainy „Pro zatverdzhennia Kontseptsii natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei i molodi, Zakhodiv shchodo realizatsii Kontseptsii natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei i molodi ta metodychnykh rekomendatsii shchodo natsionalno-patriotychnoho vykhovannia u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh“ (2015). [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine „On Approval of the Concept of National Patriotic Education of Children and Youth, Measures to implement the Concept of National Patriotic Education of Children and Youth and methodical recommendations for national-patriotic education in public schools“] (*Decree No. 641*, June 16). Retrieved from <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/4068->.
11. Nakaz Ministerstva molodi ta sportu „Pro zatverdzhennia poriadku realizatsii prohram, proektiv ta provedennia zakhodiv derzhavnoi polityky u molodizhnii sferi“ (2016). [Order of the Ministry of Youth and Sport „On approval of the implementation of programs, projects and holding events of State Policy in the Youth Area“] (*Decree No. 808*, March 3). Retrieved from [http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/04/01/12/808\\_1.pdf](http://www.dsmsu.gov.ua/media/2016/04/01/12/808_1.pdf).
12. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontseptsiiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Postanova KМУ „Pro zatverdzhennia Typovoho polozhennia pro koordynatsiinu radu z pytan natsionalno-patriotychnoho vykhovannia pry mistsevi derzhavnoi administratsii“ [Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine „On Approval of the Model Regulations on the Coordination Council of National-Patriotic Education at the Local State Administration“]. Retrieved from <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=249625271>.
14. Prohrama natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi u Donetskii oblasti na 2016–2020 roky [Program of national-patriotic education of children and youth in the Donetsk Region in 2016–2020 years]. Retrieved from <http://donoda.gov.ua/?lang=ru&sec=02.08&iface=Public&cmd=showdoc&args=id:4776>.
15. Proekt Zakonu pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy „Pro fizychnu kulturu i sport“ shchodo zapochatkuvannia sluzhbovo-prykladnoho ta viiskovo-prykladnoho sportu [Draft Law on Amendments to the Law of Ukraine „On Physical Culture and Sports“ as regards the introduction of service-applied and military-applied sports]. Retrieved from [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60834](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60834).
16. Pidrakhovano za danymy Derzhavnoi sluzhby statystyky Ukrainy [Calculated according to the State Statistics Service of Ukraine]. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy [State Statistics Service of Ukraine]. Retrieved from <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
17. Ukaz Prezydenta Ukrainy „Pro Stratehiiu natsionalno-patriotychnoho vykhovannia ditei ta molodi na 2016–2020 roky“ (2015). [Decree of the President of Ukraine „On the Strategy of National Patriotic Education of Children and Youth for 2016–2020“]. (*Decree No. 580/2015*). Retrieved from <http://www.president.gov.ua/documents/5802015-19494>.
18. Ushynskiy, K. D. (1983). Pro narodnist u hromadskomu vykhovanni: Vol. 1 [About the nation in public education]. *Vybrani pedahohichni tvory [Selected pedagogical works]*, (pp. 43–103). Kyiv: Rad. shkola.
19. Khatko, A. (2014). Sotsialni merezhi yak efektyvnyi zasib populiaryzatsii khortynhu – natsionalnoho vydu sportu [Social media as an effective instrument of popularization of Horting - Ukrainian national kind of sports]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 183–191). Kyiv: Palyvoda A. V.
20. Shapovalov, B. (2014). Pidhotovka starshoklasnykiv do dii v ekstremalnykh sytuatsiiakh u protsesi viiskovo-patriotychnoho vykhovannia (na prykladi khortynhu) [Formation of readiness of



- upper-form pupils in extreme situations in the process of military-patriotic education (by the example of Horting)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 63–69). Kyiv: Palyvoda A. V.
21. Shylo, O., & Maiboroda, I. (2015). Viiskovo-patriotychne vykhovannia molodi ta viiskovosluzhbovtsiv Zbroinykh Syl Ukrainy zasobamy viiskovoho khortynhu [Military-patriotic education of youth and soldiers of the Ukrainian Armed Forces by means of military horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 58–64). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Сергій Болтівець, Олена Галушко.**

***Інституційний розвиток військово-спортивного об'єднання дітей та молоді в хортингу.***

В статті досліджується особливий для України період 2014–2017 років, який зумовив актуалізацію інституційного розвитку дитячих і молодіжних об'єднань військово-спортивної спрямованості, до яких належить Всеукраїнська громадська організація „Українська федерація хортингу“, яка розвиває національний вид спорту України – хортинг. Звертається увага та аналізуються: Стратегія національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016–2020 роки, яка розроблена відповідно до положень Конституції України, законів України „Про освіту“, „Про правовий статус та вшанування пам'яті борців за незалежність України у XX столітті“, „Про засудження комуністичного та націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарних режимів в Україні та заборону пропаганди їхньої символіки“, „Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939–1945 років“, Постанови Верховної Ради України від 12 травня 2015 року № 373-VIII „Про вшанування героїв АТО та вдосконалення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“ та інших нормативно-правових актів, а також на основі аналізу стану й проблем національно-патріотичного виховання в Україні за часів її незалежності [17]; Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 року за № 64 [10], визначає, що патріотичне виховання спирається на загальнопедагогічні принципи виховання, такі як дитиноцентризм, природовідповідність, культуровідповідність, гуманізм, врахування вікових й індивідуальних особливостей; Постанова Кабінету Міністрів України „Про затвердження Типового положення про координаційну раду з питань національно-патріотичного виховання при місцевій державній адміністрації“ (№ 999, від 7 грудня 2016) визначає діяльність Координаційної ради тощо.

**Ключові слова:** інституційний розвиток, державні інституції, об'єднання дітей та молоді, патріотичне виховання, принципи патріотичного виховання, військово-спортивне виховання, хортинг, виховання громадянина-патріота, нормативні акти, реалізація програм, проекти, проведення заходів державної політики, молодіжна сфера.

**Sergey Boltivets, Olena Halushko.**

State Institute of Family and Youth Policy of Ukraine (Isaakyan St. 18, office 105, Kyiv).

***Institutional development of the military-sports association of children and youth in Horting.***

The article deals with the special period for Ukraine for 2014–2017, which is prompted actualization of institutional development of children and youth associations of military-sports orientation, which belongs to all-Ukrainian public organization „Ukrainian Federation of Horting“, which develops a national sport of Ukraine – horsing. Attention is also drawn analyzed: Strategy of national-patriotic education of children and children young people for 2016–2020, developed in accordance with the provisions the Constitution of Ukraine, the Laws of Ukraine „On Education“, „On Legal Status and Commemorating the fighters for the independence of Ukraine in the XX century“, „Pro Condemnation of the communist and national-socialist (Nazi) Totalitarian regimes in Ukraine and the prohibition of the propaganda of their symbols“, „About perpetuating the victory over Nazism in the Second World War of 1939–1945 years“, Resolution of the Verkhovna Rada of Ukraine dated May 12, 2015, № 373-VIII „About the honoring of the ATO's

heroes and perfection National-patriotic upbringing of children and youth“ and others Normative legal acts, as well as on the basis of analysis of the state and problems National patriotic education in Ukraine since independence; Concepts of national-patriotic education of children and youth, Approved by the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 16/06/2015 in the year № 64, determines that patriotic education is based on General pedagogical principles of education, such as childhood centering, Natural correspondence, cultural conformity, humanism, age-related consideration and individual characteristics; Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine „On Approval of the Model Regulations on the Coordination Council on issues National patriotic education with local state administration“ (№ 999 of December 7, 2016) defines the activities of the Coordinating Council, etc.

**Key words:** institutional development, state institutions, associations children and youth, patriotic education, principles of patriotic education, military sports education, Horting, upbringing of a patriot citizen, normative acts, implementation of programs, projects, carrying out of state measures Politics, youth sphere.

**Сергей Болтинец, Елена Галушко.**

***Институционное развитие военно-спортивного объединения детей и молодежи в хортинге.***

В статье исследуется особый для Украины период 2014–2017 годов, который обусловил актуализацию институционного развития детских и молодежных объединений военно-спортивной направленности, к которым относится Всеукраинская общественная организация „Украинская федерация хортинга“, которая развивает национальный вид спорта Украины – хортинг. Обращается внимание и анализируются: Стратегия национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2016–2020 годы, которая разработана в соответствии с положениями Конституции Украины, законов Украины „Об образовании“, „О правовом статусе и чествования памяти борцов за независимость Украины в XX веке“, „Об осуждении коммунистического и национал-социалистического (нацистского) тоталитарных режимов в Украине и запрет пропаганды их символики“, „Об увековечении победы над нацизмом во Второй мировой войне 1939–1945 годов“, Постановления Верховной Рады Украины от 12 мая 2015 № 373-VIII „О чествовании героев АТО и совершенствования национально-патриотического воспитания детей и молодежи“ и других нормативно-правовых актов, а также на основе анализа состояния и проблем национально-патриотического воспитания в Украине во времена ее независимости [17]; Концепции национально-патриотического воспитания детей и молодежи, утвержденная приказом Министерства образования и науки Украины от 16.06.2015 года № 64 [10], определяет, что патриотическое воспитание опирается на общепедагогические принципы воспитания, такие как ребенкоцентризм, природосоответственность, культуросоответственность, гуманизм, учета возрастных и индивидуальных особенностей; Постановление Кабинета Министров Украины „Об утверждении Типового положения о координационном совете по вопросам национально-патриотического воспитания при местной государственной администрации“ (№ 999, от 7 декабря 2016) определяет деятельность Координационного совета и т. п.

**Ключевые слова:** институционное развитие, государственные учреждения, объединения детей и молодежи, патриотическое воспитание, принципы патриотического воспитания, военно-спортивное воспитание, хортинг, воспитание гражданина-патриота, нормативные акты, реализация программ, проекты, проведение мероприятий государственной политики, молодежная сфера.

## ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ МІЖНАРОДНОГО СОЮЗУ РУКОПАШНОГО ХОРТИНГУ

**Актуальність.** Основою війська князів була постійна дружина (8–16 ст., що формувалося з бояр або найближчого оточення князя), якій за свою службу діставали бенефіції та земельні лени. Служба була спадковою, починали її з отроків, із часом стаючи гридями та боярами. Служба у княжій дружині надавала можливості для адміністративної та політичної кар'єри. Дружинники були важкоозброєними кінними лицарями. Їх очолював воевода. Залежно від розмірів і потуги князівства дружина могла мати від кількох десятків до сотень воїнів. Більші дружини ділились на „стяги“ (корогви). Бойовий знак – стяг, давав орієнтацію на полі бою бійцям одного підрозділу, що при однакових доспіхах було нелегкою справою. З XIII ст. війська удільних князів склалися з дружини та „списів“ – дружин васалів. Полк, що складався з 900 „списів“, налічував трохи більше 7000 бійців [1].

Із давніх-давен у слов'янських родах жили могутні воїни, які мали неймовірну силу – не тільки фізичну, а й родову, духовну. Їм'я таким воїнам було Хорти. Хорти не входили до складу регулярної армії, але при цьому утримували рівновагу між силами добра та зла, будучи посвяченими хранителями родової спадкоємності слов'яно-арійських народів. Завдяки військовому вишколу та підготовці, хорти були грізною силою й національною гордістю держави – Київської Русі. Вони відрізнялися від інших воїнів тим, що вміли входити в стан „Спас“ – особливий стан психіки, в який свідомо входить людина для розкриття своїх надприродних здібностей з метою вирішення неординарних завдань, які звичайними методами не можна вирішити. Впадаючи в стан „Спас“, такі воїни майстерно володіли всіма видами холодної та вогнепальної зброї, мистецтвом кулачного бою й боротьби. При цьому вони також знали техніки ведення безконтактного бою, управляли часом і простором, могли переміщати предмети, за бажанням входити в змінені стани свідомості, розчинятися в полі, лісі, річці, могли зупиняти час і переходити в інший просторовий вимір. Хорти надійно захищали український народ від іноземних вторгнень, будучи втіленням незламності, мужності та відваги, бо їх родові „корені“ знаходяться на цій землі.

На основі духовної спадщини наших предків-слов'ян сьогодні в Україні відродився та розвивається національний вид єдиноборств – хортинг (національний вид спорту України, який засновано в нашій країні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом зі знаковим номером – Наказ № 3000 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів єдиноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Едуард Єрьоменко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби і важкої атлетики), названий на честь Хортиці – історичного центру життя та підготовки козаків-хортів. У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі. Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю [3; 4; 5, с. 6–7].

**Мета статті** – описати передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу, правила змагань із розділу „Рукопашний хортинг“, атестаційну програму.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні хортинг має різні види та розділи, й одним із яких є „Рукопашний хортинг“. Заснував даний розділ Олексій

Бурлуцький (громадська організація „Міжнародний союз рукопашного хортингу“ зареєстровано 06 вересня 2016 року № 1327), який з дитинства займався Кіокушин карате. За декілька років до заснування розділу Олексій відчував, що чогось не вистачає в процесі тренувань, щось не так робить. Тренуючи вихованців, Олексій Бурлуцький все далі та далі „відходив“ від базової техніки карате, від непотрібних ката, і чим далі він це робив, тим ефективніша ставала його манера ведення бою та методика навчання дітей. Домігшись високих результатів у карате, як спортсмен і як тренер, і завдяки власним розробленим методикам, О. Бурлуцький зрозумів, що сила зовсім не в Кіокушин карате, а в українській нації. Займаючись свідоме життя східним єдиноборством він помічав тенденцію – в усіх їх видах у результаті перемагають наші співвітчизники – слов'яни. Багаторічні теоретико-практичні дослідження, що передбачали вивчення рідної слов'янської культури привели Олексія до витоків бойових мистецтв.

Отже, було знайдено шлях до джерела абсолютної сили на багато раніше, ніж було усвідомлено, що потрібно шукати. Розробляючи план-конспект тренувального процесу педагог занурюються в особливий стан, у якому починає розуміти, що саме сьогодні потрібно навчати, закріпити, удосконалювати, яке дати навантаження, виховну методику тощо, а вихованцям переслідувати одну мету – отримати гарний настрій, „злет душі“ від задоволення, знання, вміння, навички – є слов'янська навчально-виховна та військова традиція всебічного гармонійного розвитку української особистості.

Таким чином, тисячоліттями виховувалися справжні чоловіки на нашій землі: від хлопця до чоловіка, потім до бійця, до воїна, до витязя, до хорта. Нам із дитинства нав'язують думку, що все що наше – все погане. В нас погані речі, їжа, машини, дороги і т. д. Але, чомусь вони промовчують при цьому, що слов'яни за всю історію людства не програли жодної війни, вони мужні, справжні чоловіки дружні, безстрашні, витривалі, наполегливі, дисципліновані тощо. Ми раса воїнів не переможних, бо під крилом у самого Сварга [2; 4].

#### ***Правила змагань із розділу „Рукопашний хортинг“.***

У рукопашному хортингу дозволені удари ногами в голову, тулуб, по руках і ногах. Дозволено: удари руками (кулаком, відкритою долонею, ліктьом по тулубу та кінцівках); боротьба в стійці та партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання суперника на хорті (змагального майданчика) за шию, тулуб, кінцівки; поштовхи, підніжки та підсічки з добиванням руками по корпусу в повний контакт.

З моменту падіння супротивника на підлогу в опонента є 20 секунд для добивання, задушливого або больового прийому. Якщо протягом цього часу противник не здався або перейшов від захисту до нападу, бійців піднімають в стійку та бій продовжується. Основний поєдинок триває 3 хвилини. У випадку нічиї, відпочинок 30 секунд. Додатковий час 3 хвилини, що може призначатися тільки 2 рази, після чого судді зобов'язані винести рішення на користь одного зі спортсменів. У останньому раунді допускається тільки ударна техніка з прихватами. До 18 років, як основний, так і додатковий час поєдинку – 2 хвилини. Перемога присуджується по нокауту або за активністю одного з бійців. Нокаут: якщо після отримання нокдауну спортсмен не в змозі продовжувати поєдинок; больовий або задушливий прийом, унаслідок якого противник здався; відмова секунданта або спортсмена від продовження бою.

У разі, якщо немає нокауту у обох спортсменів, рішення приймається у такому порядку: перевага в ударній техніці; перевага в кидках; перевага боротьби в партері.

#### ***Приклади:***

1. Один спортсмен демонструє ударну техніку, завдає точні удари руками та ногами, а другий тільки бореться. Перемога буде віддана спортсмену з пріоритетом в ударній техніці.
2. Обидва спортсмени нанесли приблизно однакову кількість точних ударів, але один при цьому застосовував кидкову техніку, а інший ні. Перемога буде віддана першому, як більш універсальному спортсмену.
3. Обидва спортсмени рівні (однаково б'ють і кидають), але один активніший в партері, тобто застосовує спроби больових, задушливих прийомів, завдає удари і т. д., відповідно, і перевагу в цьому поєдинку буде віддано йому.
4. Також враховується і час активності за поєдинок. Перевага віддається тому спортсмену, хто є активним протягом усього часу поєдинку або в другій половині (у кінцівці).

***Етикет спортсменів:***

1. Спортсмен заздалегідь готується до виходу на хорт. Одягає підготовлену екіпіровку. Почувши запрошення, перший названий в парі спортсмен виходить із жовтої сторони, а другий – із синьої.
2. Спортсмени стають на край хорту обличчям один до одного та виконують уклін. Переконавшись, що обидва спортсмени готові до поєдинку, рефері приймає бойову стійку та дає команду: „Бій!“. Спортсмени, які знаходяться на лініях перед початком поєдинку, також приймають бойову стійку. Поєдинок починається.
3. Під час поєдинку спортсмени повинні чітко дотримуватися правил, уважно слухаючи команди рефері. Приводом для зупинки поєдинку є команда: „Стоп!“.

***Етикет суддів:***

1. Суддівська бригада, яка складалася з 5-ти осіб, включаючи рефері, контролює хід поєдинку. Кожен із суддів стежить за тим, щоб спортсмени вели поєдинок дотримуючись правил і разом із цим судді забезпечують їх безпеку.
2. Положення бічних суддів: спина випрямлена, не задирати підборіддя, картки (синя та жовта) тримати горизонтально, не відволікатися та не обертатися, дії та поведінка відповідно до етикету.
3. Відносно пересування та розташування рефері на хорті: рефері прагне зайняти положення, що утворить трикутник між ним і двома спортсменами; відстань між рефері та спортсменами зберігається в 1,5–2 м (необхідно передбачати можливість кидка, атаки і т.д., при яких може бути завдано збитків рефері. Тому необхідно займати місце, що забезпечує безпеку).
4. Бокові судді: при прийнятті рішення про порушення або оцінки дії необхідно діяти рішуче та усвідомлено (без коливань); несуть відповідальність за забезпечення безпеки та винесення рішень щодо дій, які не оцінив або не побачив через „мертвого кута“; дії картками виконувати точно та усвідомлено; під час атаки, в разі, якщо очікується вихід за зону або небезпечні дії, частими свистками привернути увагу рефері та спортсменів.

***Заборонені дії:*** удари в пах, удари руками в голову та область шиї, удари по хребту, удари в колінний суглоб проти анатомічного вигину, захоплювати за шолом, пасивне ведення бою (немає дії 30 секунд і більше).

***Екіпірування:*** діти до 14 років ведуть поєдинок у: накладки на гомілки, рукавички (битки), паховий бандаж, грудний бандаж (для дівчаток), шолом; з 14-ти років: накладки на гомілки, паховий бандаж, грудний бандаж (для дівчат), шолом; з 18-ти років: паховий бандаж, грудний бандаж (для жінок); ветерани (від 35-ти років): накладки на гомілки, рукавички (битки), паховий бандаж, грудний бандаж (для жінок), шолом (за бажанням).

***Вікові групи.*** У рукопашному хортингу виділені 10 вікових груп людей, які можуть змагатися між собою за коректними, чітко наведеними правилами: 1. Молодші юнаки та дівчата 6–7 років. 2. Молодші юнаки та дівчата 8–9 років. 3. Юнаки та дівчата 10–11 років. 4. Юнаки та дівчата 12–13 років. 5. Кадети та кадетки 14–15 років. 6. Юніори та юніорки 16–17 років. 7. Молодь (чоловіки, жінки) 18–21 рік. 8. Дорослі (чоловіки, жінки) 22–34 років. 9. Ветерани групи А (чоловіки, жінки) 35–39 років. 10. Ветерани групи Б (чоловіки, жінки) 40 років і старше [4].

***Атестаційна програма.***

***Учнівські ранги.***

***1 ранг.***

1. Ударна техніка рук на місці.
2. Ударна техніка ніг на місці.
3. Блокувальна техніка захисту.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (40 разів), присідання з вистрибуванням (40 разів), прес, складка (1 хвилина (без зупинки), перестрибування через пояс уперед, назад (10 разів), упор лежачи на пальцях (30 секунд).
5. Тестові поєдинки (4 боя по 1 хвилині).

***2 ранг.***

1. Ударна техніка рук із переміщенням.

2. Ударна техніка ніг із переміщенням.
3. Ударні комбінації техніки рук.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (40 разів), присідання з вистрибуванням (40 разів), прес, складка (1 хвилина), перестрибування через пояс уперед, назад (10 разів), упор лежачи на пальцях (30 секунд).
5. Тестові поєдинки (4 бою по 1 хвилині).

**3 ранг.**

1. Комбінації блоків і ударів руками.
2. Ударні комбінації техніки рук і ніг.
3. Кругові удари ніг із поворотом корпусу.
4. Робота в парах.
- 4.1. Ударна техніка рук і ніг із прихватами.
5. Страхівка.
- 5.1. Кувирок уперед із коліна, зі стійки.
- 5.2. Кувирок назад із коліна зі стійки.
- 5.3. Кувирок вперед зі стійки з вистрибуванням.
- 5.4. Падіння назад із відбивом двох рук.
- 5.5. Падіння на бік із відбивом руки (на лівій, на правій).
6. Кондиція: віджимання на кулаках (50 разів), присідання з вистрибуванням (50 разів), прес, складка (1 хвилина), перестрибування через пояс уперед, назад (20 разів), упор лежачи на пальцях (40 секунд).
7. Тестові поєдинки (6 боїв по 1 хвилині).

**4 ранг.**

Робота в парах.

1. Техніка захисту від ударів руками та ногами.
2. Звільнення від захватів.
3. Захват ударною ногою суперника з висіканням опорної.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (50 разів), присідання з вистрибуванням (50 разів), прес, складка (1,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (20 разів), упор лежачи на пальцях (1 хвилина).
5. Тестові поєдинки (6 боїв по 1 хвилині).

**5 ранг.**

1. Захват ударною ногою суперника з висіканням опорної та взяттям на больовий.
2. Вкладання суперника на спину в подвійному захваті через підношку та взяттям його руки на больовий.
3. Подвійний захват, вкладання суперника на спину методом „Маятник“.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (60 разів), присідання з вистрибуванням (60 разів), прес, складка (1,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (20 разів), упор лежачи на пальцях (1 хвилина), вправа „Місток“ (30 секунд).
5. Тестові бої (6 боїв по 1 хвилині).

**6 ранг.**

1. Подвійний захват, укладання суперника грудьми в підлогу методом „Маятник“ із взяттям на задущливий.
2. Кидок через стегно з утриманням руки противника на контролі.
3. Вихід із больового положення на лікоть – розтяжка (промокашка).
4. Кондиція: віджимання на кулаках (60 разів), присідання з вистрибуванням (60 разів), прес, складка (1,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (25 разів), упор лежачи на пальцях (1 хвилина), вправа „Місток“ (30 секунд), стійка на руках із опорою (30 секунд).
5. Тестові бої (8 боїв по 1 хвилині).

**7 ранг.**

1. Кидок через стегно з взяттям руки противника на больовий.
2. Контратака на підношку суперника, вкладання його на спину (на випередження).
3. Підхват однієї ноги суперника з вибиванням опорної, вкладання суперника на спину. Переворот із взяттям на больовий.

4. Кондиція: віджимання на кулаках (70 разів), присідання з вистрибуванням (70 разів), прес, складка (1,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (25 разів), упор лежачи на пальцях (1,5 хвилини), вправа „Місток“ (40 секунд), стійка на руках із опорою (30 секунд).
5. Тестові поєдинки (8 боїв по 1 хвилині).

**8 ранг.**

1. Підхват обох ніг суперника, вкладання його на спину. Переворот із взяттям на больовий.
2. Підхват обох ніг суперника, вкладання його на спину. Переворот із взяттям на задушливий.
3. Кидок через плече з взяттям руки суперника на больовий.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (70 разів), присідання з вистрибуванням (70 разів), прес, складка (1,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (30 разів), упор лежачи на пальцях (1,5 хвилини), вправа „Місток“ (40 секунд), стійка на руках із опорою (40 секунд).
5. Тестові поєдинки (8 боїв по 1 хвилині).

**9 ранг.**

1. Подвійний захват, кидок суперника через себе упорною ногою в живіт („малий пістолет“) із подальшим взяттям на больовий.
2. Прихват за шию або плечі, другою рукою підхоплення ноги суперника, кидок через спину в положенні колінами на підлозі („маленький млин“) з подальшим взяттям на больовий.
3. Кидок через спину („маленький млин“) з подальшим взяттям на задушливий.
4. Кондиція: віджимання на кулаках (80 разів), присідання з вистрибуванням (80 разів), прес, складка (2 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (30 разів), упор лежачи на пальцях (1,5 хвилини), вправа „Місток“ (1 хвилина), стійка на руках із опорою (1 хвилина).
5. Тестові поєдинки (10 боїв по 1 хвилині).

**Майстерські ступеня.**

**Майстер-викладач 1-го ступеня.**

1. Комбінована робота ударної та кидкової техніки з одним противником.  
Опонент умовно атакує (задається атака), який здає іспит, захищаючись, виконує задану техніку.

**Приклади:**

- Атакуючий завдає комбінацію руками з завершальним круговим ударом ногою в корпус.
- Супротивник грамотно захищається, підхвачує ногу, яка б'є атакуючого, підсікаючи опору, валить противника спиною в підлогу з перехватом на больовий.

**Критерії:** оптимальне відчуття дистанції, чітке виконання техніки.

2. Кондиція: віджимання на кулаках (100 разів), присідання з вистрибуванням (100 разів), прес, складка (2,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (40 разів), упор лежачи на пальцях (2 хвилини), вправа „Місток“ (1,5 хвилини), стійка на кулаках із опорою (1,5 хвилини).
3. Тестові поєдинки (15 боїв по 1 хвилині).

**Майстер-викладач 2-го ступеня.**

1. Довільна, комбінована робота ударної та кидкової техніки з одним противником.

**Приклади:**

- Атакуючий в довільній формі умовно атакує руками та ногами з застосуванням кидкової техніки.
  - Супротивник у довільній формі, захищаючись, контратакує.
2. Кондиція: віджимання на кулаках (100 разів), присідання з вистрибуванням (100 разів), прес, складка (2,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (50 разів), упор лежачи на пальцях (2 хвилини), вправа „Місток“ (1,5 хвилини), стійка на кулаках із опорою (1,5 хвилини).
  3. Тестові поєдинки (20 боїв по 1 хвилині).

**Майстер-викладач 3-го ступеня.**

1. Довільна, комбінована робота ударної та кидкової техніки з двома противниками.

**Приклади:**

- Противники по черзі в довільній формі умовно атакують руками та ногами із застосуванням кидкової техніки.
- Противники одночасно в довільній формі умовно атакують руками та ногами із застосуванням кидкової техніки.
- Супротивник у довільній формі захищаючись контратакує.
  2. Кондиція: віджимання на кулаках (100 разів), присідання з вистрибуванням (100 разів), прес, складка (2,5 хвилини), перестрибування через пояс уперед, назад (50 разів), упор лежачи на пальцях (2 хвилини), вправа „Місток“ (1,5 хвилини), стійка на кулаках із опорою (1,5 хвилини).
  3. Тестові поєдинки (20 боїв по 1 хвилині).

**Міжнародний майстер.**

Отже, можна зробити наступні **висновки**:

1. Найголовнішими передумовами становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу сприяли фактори: славетна історія слов'янських родів, які жили на нашій землі, офіційне визнання хортингу видом спорту та професійний ріст спортсмена, тренера та президента розділу „Рукопашний хортинг“ – Олексія Бурлуцького.
2. Описані правила змагань із розділу „Рукопашний хортинг“, які складаються з етикету спортсменів, етикету суддів, заборонені дії, екіпірування, вікових груп, учнівські ранги, майстерські ступені та атестаційну програму.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають опис тренувального процесу для початківців із розділу „Рукопашний хортинг“.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військо Русі [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE\\_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%96](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%96).
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. Про федерацію [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://combathorting.org.ua/o-federaciyi>.
4. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єроменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

**REFERENCES**

1. *Viisko Rusi* [The troops of]. Retrieved from [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE\\_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%96](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE_%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%96).
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and subsequent development of horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
3. *Pro federatsiiu* [About the federation]. Retrieved from <http://combathorting.org.ua/o-federaciyi>.
4. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Олексій Бурлуцький.**

***Історичні передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу.***

У статті автор акцентує увагу на найголовніші передумови становлення Міжнародного союзу рукопашного хортингу, якому сприяли фактори: славетна історія слов'янських родів, які жили на нашій землі, офіційне визнання хортингу видом спорту та професійний ріст спортсмена, тренера та президента розділу „Рукопашний хортинг“ – Олексія Бурлуцького. Описані правила змагань із розділу „Рукопашний хортинг“, які



складаються з етикету спортсменів, етикету суддів, заборонені дії, екіпірування, 10 вікових груп людей, які можуть змагатися між собою за коректними, чітко наведеними правилами, учнівські ранги, майстерські ступені та атестаційну програму. У рукопашному хортингу дозволені удари ногами в голову, тулуб, по руках і ногах. Дозволено: удари руками; боротьба в стійці та партері, захвати, кидки, больові та задушливі прийоми, утримання суперника на хорті (змагального майданчика) за шию, тулуб, кінцівки; поштовхи, підніжки та підсічки з добиванням руками по корпусу в повний контакт. До 18 років, як основний, так і додатковий час поєдинку – 2 хвилини. З 18 – основний поєдинок триває 3 хвилини.

**Ключові слова:** рукопашний хортинг, слов'янські роди, воїни хорти, спортсмени, тренери, правила змагань, етикет суддів, заборонені дії, екіпірування, вікові групи, атестаційна програма.

**Oleksii Burlutskyi.**

Sports Center „Kvadrat“ (Nova St., 2, Kyiv, Ukraine).

***Historical prerequisites of the formation of International Union of Hand-to-Hand Horting.***

*In the article the author focuses on the most important preconditions of becoming of International Union of Hand-to-Hand Horting, which was promoted by the following factors: the glorious history of the Slavic families, who lived on our land, official recognition of Horting as kind of sports and professional growth of sportsman Oleksii Burlutskyi, who is a coach and president of the „Hand-to-Hand Horting“ section. The rules of competitions in the section „Hand-to-Hand Horting“, which consist of the etiquette of athletes, the etiquette of judges, prohibited actions, equipment, 10 age groups of people who can compete among themselves for correct, clearly specified rules, student's grades, master's degrees and attestation program are described. In hand-to-hand horting are allowed kicks by the legs to the head, body, on the arms and legs. Allowed: strikes by the hands, wrestling in stance and on the mat, catchies, throwings, pain and asphyxiant methods, hold of the opponent on the hort (competition ground) behind the neck, body, limbs; pushing, footrests and sweeps with finishing by hands on the body in full contact. Until 18 years old, the main and extra time fights is 2 minutes. From 18 years old the main fight lasts three minutes.*

**Key words:** Hand-to-Hand Horting, slavic families, hort warriors, sportsmens, coaches, rules of competition, etiquette of judges, prohibited actions, equipment, age groups, attestation program.

**Алексей Бурлуцкий.**

***Исторические предпосылки становления Международного союза рукопашного хортинга.***

*В статье автор акцентирует внимание на главные предпосылки становления Международного союза рукопашного хортинга, которому способствовали факторы: славная история славянских родов, живших на нашей земле, официальное признание хортинга видом спорта и профессиональный рост спортсмена, тренера и президента раздела „Рукопашный хортинг“ – Алексея Бурлуцкого. Описанные правила соревнований из раздела „Рукопашный хортинг“, состоящих из этикета спортсменов, этикета судей, запрещенные действия, экипировка, 10 возрастных групп людей, которые могут соперничать между собой за корректными, четко приведенными правилами, ученические ранги, мастерские степени и аттестационная программа. В рукопашном хортинге разрешены удары ногами в голову, туловище, по рукам и ногам. Разрешено: удары руками; борьба в стойке и партере, захваты, броски, болевые и удушающие приемы, содержание соперника на хорте (соревновательной площадки) за шею, туловище, конечности; толчки, подножки и подсечки с добиванием руками по корпусу в полный контакт. До 18 лет, как основное, так и дополнительное время поединка – 2 минуты. С 18 – основной поединок длится 3 минуты.*

**Ключевые слова:** рукопашный хортинг, славянские роды, воины хорты, спортсмены, тренеры, правила соревнований, этикет судей, запрещены действия, экипировка, возрастные группы, аттестационная программа.

**EVALUATION OF THE PSYCHOMOTORY OF HORTINGISTS FOR FORMING  
THEIR ACTIVE LIFE POSITIONS**

**Relevance of research.** In the world there are no people who would not have their own national physical exercises and mobile games that make up one of the elements of physical education. This is confirmed by a considerable number of national sports, including martial arts, which embody the national spirit, philosophy and lifestyle of a certain people. Ukraine also contributed to the world treasury of martial arts, where on the national background martial arts emerged, which became the foundation of the modern national spirit, philosophy and way of life. Today horing is becoming an increasingly popular sport in the world. Young people go to horing to develop both their physical strength, skills, and strengthen their own psychological state. Psychology as a sport in general, and horing in particular, although very important, but not sufficiently studied. In the main, the process of psychological support for hortingists falls on the shoulders of coaches. However, not every coach is able to provide full-fledged psychological support and development of the Horting in terms of its preparation for the competition and after their completion [6, p. 8]. Because UFH regularly conducts nationwide judicial seminars Horting trainers and judges Horting, and for athletes hortynhistiv There certification (certification in Horting – is hours of marathon. The most spectacular and the most difficult part – full contact sparring, that is, control the fight with several different opponents. According to the results of the certification, practically all of its participants must go through the fight and get cherished wounds. The disadvantaged person is waiting for a re-examination after six months. Each student of Horting, who has been on the path of studying I martial arts, is able passing of training and attestation seminars led by experienced instructors from Horting, pass the official exam and obtain appropriate qualifications – degree Horting (am). The procedure for organizing examinations for awarding student and maysterskoho degree approved by the technical committees at national and Respectively, the World Federation of Horting and is constantly improving as the martial arts develop) [5, p. 8].

Thus, systematic Presidium of the Ukrainian Federation Horting judicial seminars for coaches and referees certification and Horting athletes hortynhistiv facilitate detailed assessment of all the members of psychomotor UFH (kind of objectification of the human psyche in sensorimotor, ideomotor and emotional and motor reactions and behavioral acts. By Psychometrics include motor acts, labor operations, skills and abilities) [11, p. 289] and the formation of an active life position (purposeful, systematic transformation of the personality of himself and the environment. On environment. due to internal needs conscious, proactive particular purpose which can be humanistic and social orientation) [9, p. 20].

The concept of „psychomotor“ was initiated by I. Sechenov, expressing a number of weighty ideas. Many famous domestic and foreign psychologists, educators turned to study the phenomena of „psychomotor“ (J. Bech, F. Galton, Descartes, M. Jones, W. Ivashkovskyy, E. Ilyin, V. Klimenko, S. Kondratyuk S. Maksimenko, I. Sechenov, B. Spinoza, V. Tishchenko, etc.) and „formation of an active lifestyle“ (B. Ananiev, V. Andrushchenko, A. Bezpalko, I. Bech, L. Vygotsky, O. Kolomiets, V. Kremin, S. Rubinstein, Z. Khomenko, etc.). To date, only one scientific work is known, which focuses on the psychomotor of Hortingists [6].

The exceptional urgency and lack of theoretical and methodological not elaborated the problem of evaluating psychomotor hortynhistiv to form their active life position **defined purpose of the article** – count ethical rules, guidelines young hortynhistam and mental processes that contribute to the improvement, consolidation at a high (enough) the level of psychomotor hortynhistiv and the formation of active Life position; Pay attention to the complex battery techniques, which was proposed by N. Weisman for successful research of psychomotorics; describe the training exercises for Horting trainers on the formation of active livelihoods and enhancement of their psychomotor in Hortingists.

***Presentation of the main research material.*** Horting coach should develop the pupils comprehensively. So, in order to evaluate the psychomotor in the hortingists and to form an active life position in them, the teacher should always be an example in everything. Favorable environment, mobile games and gaming activities – the opportunity to „get closer“ with adults, to become true and reliable friends, gradually forming an active life position that will be shown in the willingness to act boldly with the initiative. After all, if Horting coach and parents – is the „engine“ of the process, supporting the desire to help when you have difficulties to reach this goal hortynhisty – educate their leaders with their own point of view, the belief that you can bring and defend. It is in the views of I. Bech, E. Ilyin, S. Rubinstein, I. Sechenov, V. Sukhomlynsky and others, who argue that the environment in which a person lives and develops contributes to the development of his will, volitional qualities, as well as conclusions E. Arkina, D. Kolotz and others. The fact that games are a positive emotional source of manifestation of the first volitional attempts must be based on the educational process of the trainers. Moving games – one of the types of gaming activities for preschoolers and schoolchildren. Because, through the activities developed and educated person, then mobile games are an important means of physical education and formation of strong-willed personality traits as perseverance, dedication, determination, discipline, courage, patience, endurance, organization and more. Moving and Ukrainian folk games (according to the etymological dictionary token „game“ Old Slavic origin, which has no reliable etymology, developed from Old Slavic „jgra“– and spark the ancient Indian „aig“– sharp move, akin to Old Slavonic „amuse“– to order, to call, to pre-Slavic „baviti“– to speak, to speak, to speak Indo-European, „bha“– to entertain. In the Ukrainian pedagogical dictionary S. Goncharenko, the game is a form of a free self-expressive person, which implies real openness to the world. Possible or unfolding in the form of competition, etc. Different interpretations of the meaning of the word „game“ different nations: the ancient Greeks – an action that is inherent in children and is expressed by what is now called „give in to the boy“, the Jews – jokes and laughter; Romans „Iodo“ – joy, fun, Sanskrit for „klyada“ – a game joy Germans „spilan“ – easy smooth motion, like the motion of a pendulum that brings pleasure, then by all European nations understand the game, in – First, easy work, and secondly, the work from which you get fun and joy) yyayut improving speech of children and the formation of physical education volitional qualities meet the biological needs of preschool children and students [3, p. 30–31; 75–76; 4, p. 41–43, 232–249].

Ethical rules (carefully watching him, the circumstances of his own life and in others, have authority initiative in any endeavor, comprehend it fully and acts decisively, know when to stop, follow the middle between joy and depression, exhaustion and laziness, reckless bravado And cajole, forgive others, insignificant moral errors, strive to have a closer relationship with peers, strive to control your jealous attitude towards the partner; do not offend through trifles; tend not to show your anger; apologize for the wrong actions; be others with respect, share your skills with others; thank others for any help) and guidance to young hortynhistam (*hortynhist* – *athlete-warrior* (not looking for peace, causes of failures and omissions; or serve money and Mai their power over themselves Fight for justice not only for yourself but for others; obey your own whims of mind and will; admit yourself and assert yourself as a warrior; act in accordance with virtues); *in the fraternity of the Hortingists* (everyone is equal to everyone; all are equal to all; You will become equal to all when you consider yourself a warrior when you acknowledge the fraternization of Horting and his power over himself, when the brotherhood recognizes you and your authority over him; Everyone stands for everyone; Rejecting one, you reject all; If you reject brotherhood – brotherhood rejects you); *Commitment to Horting's teaching* (if you do not believe in the doctrine, then it means you reject the doctrine; Believe not because they say, but because you see; Look for your own beliefs; Believing everything means not believing in the doctrine; Never raise faith over reason; Your faith in the doctrine is your loyalty to the path); *The word hortingist* (your price is your word; do not say two words where only words are waiting for you, if you can keep silent – do not say anything; listen not what they say, but what they try to conceal with the help of words; you can not hear Ears – listen to the heart, acknowledging someone equal to yourself, answer for his word as his own); *Attitude to the case* (whether he is heavier, do nothing half, if you want, then you can – go straight – does not mean to go right; skip ahead of someone who can bring more benefits

to the cause than you); *Hortingist in competition* (the strong always survives, the weak always dies, what you hold reliably, nobody will take away from you; do not wait for you to knock from your feet, think in advance – start the first; do not go to one unsuccessful trail twice; If you can not go forward, then stand firmly in one place); *The path to your goal* (launch each arrow in the target; the goal is not to fight, but to win, the goal that you left, appropriates your opponent, do not expect a great success from achieving a small goal); *Measure and restraint* (in what happens to you, blame only yourself; do not separate yourself from friendship either in the big, or in the small one; do not show anyone completely any pain or joy; do not want to the other – you will not get it yourself); *The dignity of the hortingist* (you can be destroyed, but never won – sorry for whoever is ready to forgive you; never forgive anything; never ask twice; offer yourself help if the other needs it); *Property and things* (you only have what you can take with you, promise only what you can give, return to yourself what is lost, do not touch someone else's, it's not for you) [9, p. 37]) consolidate the process Formation of an active life position and thereby systematize their psychomotor abilities on a high (sufficient) level.

The researchers (I. Bilotserkivets, Z. Dyhhtyarenko, M. Zubaliy, N. Zubaliy, V. Ivashkovsky, M. Kutsir, A. Litvinenko, A. Ostapenko, S. Prysyazhnyuk, L. Pustomiakova, S. Sichov, M. Timchik, T. Fedorchenko, A. Khatko, B. Shapovalov, and others). In the process of experimental data [2; 4–6; 9; 11] and confirmed the conclusions of scientists Zh. Petrochko and E. Yeromenko:

1. People who systematically engage in horting have a great ability to think effectively. Horting develops more logical thinking, the ability to find optimal and rational decisions. He learns to define tactics, to follow a certain strategy. This applies not only to physical education, but also to the entire life of a person.
2. Horting – intellectual sport. At Horta you need to quickly calculate strokes and throws, as well as combinations of receptions, their trajectory, strength and accuracy, to anticipate further actions of the opponent, to build in co-operation with the coach their own strategy, tactics of the fight. Logical thinking and the high speed of making such decisions are equally important resources of the athlete, rather than the elaborated muscles. In accordance with such an intense mental work, hortingist sets for himself the rules of intellectual behavior and rational thinking.
3. Choosing the moment of attack requires from the hortingist a sense of distance that is associated with a sense of time ... The ability to control the position of his body relative to the enemy creates the preconditions for successful combat operations.
4. „Horta's sensation“ is a complex perception. It includes both visual and muscular-motor feelings in their organic combination: an athlete estimates the distance from the edge of the horta not just in spatial values: perceived by the vision, but also in the amplitude of those techniques and movements that can fit in this space.
5. Attention has certain parameters and features, which in many respects characterize the capabilities and capabilities of the hortingist. The main properties of attention include: concentration, intensity, stability, volume, distribution, switching.
6. Of particular interest to the Horting trainers has always been arbitrary attention, which requires conscious self-control and accompanied by a sense of effort over itself, in a sense self-immitting hortingist, which in this case suppresses their involuntary reactions in the name of a reasonable need – victory in a fight over an opponent.
7. Muscle memory – this is a kind of stock that each hortingist has in the event of a long break in training. Due to this phenomenon, an athlete who was forced to stop actively or completely engage in horting can achieve preliminary results in a short time. Thus, Hortingist has the first training to learn how to perform exercises and techniques technically and correctly.
8. Horting is characterized by a deep interconnectedness of various mental qualities, such as a sense of distance with a sense of time and reaction speed; A sense of orientation in the ring and a sense of distance [9, p. 163-165, 168, 170, 174, 175, 176], etc.

Consequently, the listed mental processes contribute to the improvement, consolidation of a high (sufficient) level of psychomotor hortingists and the formation of an active life position.

In turn, N. Weisman proposed a comprehensive battery of techniques that allows the successful research of psychomotor, consisting of 12 separate tests, previously developed by various authors [1]:

1. The test for static coordination of movements. Investigates the functions of static equilibrium and mainly finds the part of the rubs-pinal level (according to N. Bernstein).
2. Dynamic coordination test. Determines the consistency of the activity of a large number of muscle groups with equilibrium. Finds the activity of the level of synergies and the lower sublayer of the spatial field (according to N. Bernstein).
3. Speed test of the body. Determines the dynamic coordination of the entire body and allows you to determine the speed and agility of movements. The activity of levels B and C 1 (according to N. Bernshtein) is found out predominantly.
4. Manual dexterity test. Determines the speed of manipulation of small objects, manual craftsmanship. Finds the activity of the subject and spatial level of organization of movements (according to N. Bernstein).
5. The test of the rhythm of movements. Displays the maintenance of cortical activity.
6. Simultaneous movement test. Characterizes the cortical level of movement formation, reveals syncenesis.
7. Motor memory test. Displays the functioning of the frontal sections of the cerebral cortex of the level D.
8. The test for coordination of movements and motor memory. Detects function of level D (according to N. Bernstein).
9. Mimic test. Determines the cortical organization of movements.
10. Muscle strength test. Investigates the activity of the spatial field C 2.
11. Static endurance test. Detects activity of rub-Rospanal level A.
12. Test for dynamic coordination of movements. Determines agility, motor maneuverability. Detects activity level synergies B.

Thus, based on various studies Z. Dyhhtyarenko training exercises designed for trainers on Horting hortynhistiv formation of active life position and improve their psychomotor „Horting and my family – the main thing for me“, „My thoughts, My desire“, „I am happy in my life, because I am an optimist“.

### **1. Exercise „Horting and my family – the main thing for me“.**

The „Microphone“ method gives the opportunity to each participant, in turn, to say quickly, answering the questions, expressing their opinion (position). One can only say, in an imaginary microphone, which is transmitted from a participant to a participant after expressing his or her own opinion. Advantage of the method: it is not necessary to divide the participants into groups; Listening to answers, participants will learn new, change or „correct“ their own vision of the situation. Lack: not all participants are always ready to voice their own thoughts and ideas.

**Time:** 20 min.

**Purpose:** to determine the type of vital position (active, selfish, depressive, collectivist, optimistic, etc.) in Hortingists; Formation of an active positive life position; Assistance in raising the level (low, medium, high) of psychomotor activity.

**Equipment:** multimedia projector, microphone (imaginary microphone).

#### **Progress.**

All participants sit in a round (square placed) table. The coach invites everyone to look at the multimedia projector screen and express their own opinion by seeing the photo: „My active life position“, „My family's active life“, „Active position of the coach of Horting“, „Formation of active life at the training sessions on Horting“, „My level of psychomotor activity“, „Level of psychomotor activity of my family“, „Level of psychomotor activity of the coach of horting“, „Increase of level of psychomotor activity in trainings from horting“, etc. The photo on the screen changes when all the participants have spoken. Speak only to the microphone (imaginary microphone) and do not cry, laugh, do not comment, do not evaluate the answers. Commenting, the first coach speaks out, and then, in a circle, every child, passing a microphone.

After expressing all the participants of one's own opinion on one photo, the coach by two or three sentences brings a general conclusion without mentioning the names, surnames of the participants and emphasizes the influence of the family and the coach of Horting on the formation of an active positive attitude in the Hortingist and promotion in raising his level Psychomotor activity.

**Reflection.** Setting all participants to a friendly attitude to each other during the self-presentation of the formed active positive life position; Assistance in raising the level of psychomotor activity.

## **2. Exercise „My Thoughts – My Desires“.**

The „Unfinished sentence“ method has long been used in experimental practice. There are many variants of it. We offer trainers to make sure that the Kortingists form an active life position spontaneously and subconsciously, which will eventually acquire the features of awareness and purposefulness. An active life position is a measure of human involvement in solving their own, social and social problems. Allocate measures of participation: high, average, low vital activity; passivity. A coach in the process of training will be able to predict the level of psychomotor activity in athletes. Advantage of the method: it is not necessary to divide the participants into groups; Exercise is performed simultaneously by all participants. Lack: Not all participants are always ready to express their opinions, ideas, or can not clearly formulate the sentence, sentence.

**Time:** 20–25 minutes.

**Purpose:** to determine the type of vital position (active, selfish, depressive, collectivist, optimistic, etc.) in Hortingists; Formation of readiness to protect the Motherland; Formation of an active positive life position; Assistance in raising the level (low, medium, high) of psychomotor activity.

**Equipment:** multimedia projector, sheets A-4, pens.

### **Progress.**

All participants sit in a round (square placed) table. The trainer suggests not to sign the distributed leaflets, but to silently add a sentence in them with one or more words, emphasizing that their thoughts influence the desire:

1. Horting is a national sport of Ukraine. I go to the horses because it is for me ...
2. My parents do my workouts ... because they believe that ...
3. Having learned various techniques, I will be able to ...
4. At school my classmates know that I'm going to horsing and that's why ...
5. I'm at school all ... because I know how ...
6. I can apply all my abilities ... and therefore I ...
7. At school I'm asked ... but I ...
8. I send all my physical strength to ... and so to me ...
9. My parents talk about workout ..., but I answer them ...
10. In the classroom I'm talking about training ..., and I answer them ...
11. I know that a lot of things are needed to move ...
12. When I see that they are harassing the child, Man, then ...
13. When I grow up, I can do it ... because I need it for my own life.
14. I am a member of the Ukrainian society and therefore I think that ...
15. Abroad high salaries and so ...
16. When I grow up, then I will be able to ...
17. To teach methods of classmates I ...
18. Motor activity in me is normal, because I ...
19. Training is enough for me ...
20. When I do not want to help, then I say ...
21. I can go through nothing without saying anything, if I see that someone is doing harm because ...
22. I'm happy with my school life, Because ...
23. When I grow up, I will work ... because ...
24. In my spare time I ... because it is ...

25. When I ask for help, I help myself, I do not impose myself, because ...

26. I believe that the existence of good and It's evil on the ground ...

27. I'm impressed with the warrior- ... because I feel ... but when I wear hortovka, I feel that ...

28. The main thing in my life is this ... because I think that adults should ...

29. When I Grow up, I want to change ... because it is ...

30. I answer the coach about fulfilling my homework ... because I want to be for him ...

The coach concludes with two or three sentences, for example, without naming the names, surnames of the participants and emphasizing the influence of their own thoughts on the pursuit of desires.

**Reflection.** Attention to the difficulty in implementing this exercise and the expression of each participant's own experiences, beliefs, and the like. Setting up all participants to form an active positive life position; Readiness to protect the Motherland; Assistance in raising the level of psychomotor activity.

### **3. Exercise „I am happy in my life, because I am an optimist“.**

The combination of two methods: „The Unfinished Script“ and „Microphone“ will contribute to the ground-breaking study of the horting coach for the goal, and participants will be able to speak clearly, briefly, essentially and convincingly, speak and express and compare confidently their own thoughts, ideas with others. We offer trainers to make sure that the Hortingists form an active life position spontaneously and subconsciously, which will eventually acquire the features of awareness and purposefulness. An active life position is a measure of human involvement in solving their own, social and social problems. Allocate measures of participation: high, average, low vital activity; passivity. A coach in the process of training will be able to predict the level of psychomotor activity in athletes. Advantage of the method: it is not necessary to divide the participants into groups; Listening to answers, participants will learn new, change or „correct“ their own vision of the situation. Lack: not all participants are always ready to voice their own thoughts and ideas.

**Time:** 30 min.

**Purpose:** to form positive thinking and tune in to victory, success, readiness to defend the Motherland; Definition of the type of life position (active, selfish, depressive, collectivist, optimistic, etc.) in Hortingists; Formation of an active positive life position; Assistance in raising the level (low, medium, high) of psychomotor activity.

**Equipment:** multimedia projector, sheets A-4, colored pencils.

#### **Progress.**

All participants sit in a circle (round tables (placed on a square) at the table). The coach offers one or two sentences to each participant in turn to tell when he did not „lower“ his hands and did not give up, then he was lucky. It is necessary to begin to speak with phrases written on the screen of a multimedia projector: „I did not“ lower my hands „and did not give up ... then I was lucky ...“. Or: „I am an optimist because ...“. „I did not swell my cheeks, I was not offended by someone (at all / on something), I started ... then I was lucky ...“. „I did not start to cry, scream, do anyone / something guilty, I understood ... then I was lucky...“. „I was optimistic about the situation and realized that ...“. The coach first continues the phrase, only expressed in a microphone (imaginary microphone), and then, in a circle, every child, transmitting the microphone. No one shouts, comments or evaluates answers. When everyone spoke, the trainer summarizes the answers by two or three sentences, without naming the names, surnames of the participants, and emphasizing optimism that promotes happiness. Following the conclusions of the coach, all participants draw a picture on the topic: „Looking at ... I'm becoming an optimist“. One or two sentences each participant self-expresses his own work.

**Reflection.** Every participant's expression of his own experiences and feelings, which helped to draw a picture. Setting all participants to a friendly attitude to each other during the self-presentation of the formed active positive life position; Assistance in raising the level of psychomotor activity; Formation of readiness to protect the Motherland.

***Conclusions:***

Thus, in all members of the UFH an active life position can be formed and psychomotorics evaluated systematically under the following conditions:

1. Monthly (quarterly) testing („Sensation of harmony“, „Energy tort of the hortingist“, „Semimetric measuring standard“, etc.) hortingists According to different methods with the construction of graphs of indicators that reflect the state of psychomotor.
2. Considering that the level of psychomotor activity and the formation of an active positive life position in the Hortingists depends on their adaptation to the trainer, training and interaction of the pupils with each other, systematic implementation of training exercises („Horting and my family – most important for me“, „My Thoughts are my desires“, „I am happy in my life, because I am an optimist“, etc.), classes, seminars, etc., regarding the formation of an active positive attitude and enhancement of their psychomotor in Hortingists.
3. To develop moral and volitional, mental, physical qualities and ethical rules for hortingists daily and to guide hortingists to control thoughts, words and body in a variety of life circumstances, as each of the extreme sports has its own peculiarities of affecting the athlete through powerful pain feeling.
4. The introduction by the coaches of the Concept of the National Philosophy of Education of The Children and The Young in Ukraine on the principles of horting for realization personally oriented model of horting [10, p. 39–49]. After all, its purpose (to substantiate the importance of Horting development in Ukraine and the necessity of spreading it the world - the national sport of Ukraine, which has Slavic roots and has absorbed in itself the most rational elements of national types of martial arts and cultures, embodied the most effective methods of sports and applied martial arts and martial arts of the peoples of central Europe; which can become an effective system of perfection of the person, the foundation of the spirit, philosophy and lifestyle of all age groups and segments of the population the Ukrainian people. This goal is the national philosophy of bringing up children and young people in Ukraine on the basis of horting can be considered through national-patriotic, pedagogical, social, psychological, legal and philosophical aspects. Realization of the goal of the National Concept the philosophy of bringing up children and young people in Ukraine on the basis of horting can to be realized through: the main types of horting (military-sports, military and police), a horting system at higher levels its functioning and development (massive traditional horting, horting as professional sport, horting as a professional-commercial sport, horting as professional-applied sport, horting as a means of physical rehabilitation); representation of horting in educational institutions of different types and types (pre-school educational institutions, general educational institutions, extra-curricular institutions, higher education institutions) and sections built on three educational positions: understanding, recognition and acceptance child (author I. Bech), provided in this model [7, p. 33–34].
5. A number of studies have shown that experimentally grounded ideomotor techniques taken into the training process contribute to the highest level of regulation of the emotional state and movements of athletes at different stages of psychological training. Consequently, systematically and consistently implement ideomotor training: individual planning of tasks from idemotory; Mental reproduction of actions with a concentration of attention on the crucial phases (first figuratively, then aesthetically with muscular tension, relaxation and imitation of the specifics of power, speed and other characteristics of the movement); Self-programming of future action; Performance exercises after a shorter special warm-up and without it; Suggestion and self-hypothesis of the necessity and ability to perform an exercise or action in a difficult competitive situation after ideomotor setting. In the system of psychological training, the effectiveness of each admission, dosage and mode of exercise are dependent on the sensory and psychomotor characteristics of athletes [6, p. 74].



*Prospects for further exploration* we see in the development of training exercises, occupations, etc. on the formation of an active life position and raising psychomotorics of hortingists.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вайзман Н. П. Психомоторика детей олигофренов / Н. П. Вайзман. – М. : Педагогика, 1976. – 104 с.
2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Івашковський В. В. Психологічна фізіологія хортингіста та її становлення : [монографія] / Віталій Володимирович Івашковський. – К. : Паливода А. В., 2015. – 176 с.
7. Оржеховська В. Концепція національної філософії виховання дітей та молоді в Україні на засадах хортингу (проект) / В. Оржеховська, Т. Федорченко, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко, О. Мельник // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 17–34.
8. Остапенко О. Концепція військово-патріотичного виховання в системі освіти України / Олександр Остапенко, Микола Зубалій // Вища школа. – 2015. – № 4–5. – С. 118–126.
9. Педагогічний словник / За ред. дійсного члена АПН України Ярмаченка М. Д. – К. : Педагогічна думка, 2001. – 514 с.
10. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
11. Психологічна енциклопедія [автор-упорядник О. М. Степанов]. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
12. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1. – К. : Педагогічна преса. – С. 38–41.

### **REFERENCES**

1. Vaizman, N. P. (1976). *Psikhomotorika detei olihofrenov* [Psychomotorics of oligophrenic children]. Moskow: Pedahohika.
2. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
3. Dikhtiarenko, Z. M. (2008). *Vykhovannia napolehlyvosti molodshykh shkoliariv u protsesi pozaklasnoi ihrovoi diialnosti* [Education persistence primary school children in the extracurricular activity game]. (PhD dissertation, Kyiv).
4. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 ( on the basis Horting )]. Kyiv: Palyvoda A. V.

5. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyivysportuUkrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Ivashkovskiy, V. V. (2015). *Psykhologichna fiziologhiia khortynhista ta yii stanovlennia* [Psychological physiology of hortingist and its formation] Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Orzhekhovska, V., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., & Melnyk, O. (2016). Kontsepsiia natsionalnoi filosofii vykhovannia ditei ta molodi v Ukraini na zasadakh khortynhu (proekt) [The concept of national philosophy of education of children and youth in Ukraine on the basis of Horting (project)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 17–34). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Ostapenko, O., & Zubalii, M. (2015). Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy [Conception of military-patriotic education in the educational system of Ukraine]. *Vyshcha shkola*, 4–5, 118–126.
9. Yarmachenko, M. D. (Ed.). (2001). *Pedahohichnyi slovnyk* [Pedagogical dictionary]. Kyiv: Pedahohichna dumka.
10. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
11. Stepanov, O. M. (2006). *Psykhologichna entsyklopediia* [Psychological encyclopedia]. Kyiv: Akademvydav.
12. Tymchyk, M., & Yeromenko, E. (2014). Khortynh yak zasib vykhovannia napolehlyvosti u molodshykh shkoliariv [Horting as a means of educating persistence in primary schoolchildren]. In *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli: Issue 1*. Kyiv: Pedahohichna presa.

**Зоя Діхтяренко.**

***Оцінювання психомоторики хортингістів для формування їхньої активної життєвої позиції.***

У статті „Оцінювання психомоторики хортингістів для формування їхньої активної життєвої позиції“ перелічено психічні процеси, які сприяють удосконаленню, закріпленню на високому (достатньому) рівню психомоторики хортингістів і формуванню активної життєвої позиції; звернено увагу на комплексну батарею методик (складається з 12 окремих тестів, розроблених раніше різними авторами), яку запропонував Н. Вайзман для успішного дослідження психомоторики; описано тренінгові вправи для тренерів хортингу щодо формування в хортингістів активної життєвої позиції, готовності до захисту Вітчизни та підвищення їхньої психомоторики: „Хортинг і моя сім'я – головне для мене“, „Мої думки – мої бажання“, „Мені в житті щастить, бо я оптиміст“. Автор статті робить висновки, акцентуючи увагу, що хортингісти повинні щоденно розвивати морально-вольові, психічні, фізичні якості та дотримуватися етичних правил і настанов юним хортингістам для контролю думок, слів, тіла під час різноманітних життєвих обставинах; тренерам хортингу впроваджувати послідовно ідеомоторне тренування; рівень психомоторної активності та формування активної позитивної життєвої позиції в хортингістів залежить від адаптації їх до тренера, тренувань і взаємодії вихованців між собою, а, отже, педагогу потрібно систематично впроваджувати тренінгові вправи, заняття, семінари, тестування тощо.

**Ключові слова:** хортинг, спортсмени, тренери, пульс, тренування, психомоторика, активна життєва позиція, логічне мислення, стратегія, екстремальні умови, індивідуальні особливості, якості особистості, методики, тренінгові вправи, заняття, семінари, тестування.

**Zoya Dihtyarenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Evaluation of psychomotor of hortingists for the formation of their active life position.***

*In the article „Evaluation of the psychotherapy of hortingists for the formation of their active life position“, listed psychological processes that promote improvement, consolidation at a high (sufficient) level of psychomotor of hortingists and the formation of an active lifestyle; Attention is drawn to the complex battery of techniques (consisting of 12 separate tests, previously developed by different authors), which N. Weizmann proposed for successful research of psychomotorics; Describes training exercises for Horting trainers on forming active livelihoods in Hortinggists and improving their psychomotor: „Horting and my family is the main thing for me“, „My thoughts are my desires“, „I am happy in my life, because I am an optimist“. The author concludes, emphasizing that Hortingists should develop morally-volitional, psychic, physical qualities and ethical rules daily and instructed by hortingists to control thoughts, words, and body in various life circumstances; Horting trainers to implement successively ideomotor training; The level of psychomotor activity and the formation of an active positive life position in the Hortingists depends on their adaptation to the coach, the training and interaction of the pupils with each other, and, consequently, the teacher should systematically implement training exercises, classes, seminars, testing, etc.*

**Key words:** horting, athletes, trainers, pulse, training, psychomotor, active life position, logical thinking, strategy, extreme conditions, individual characteristics, personality traits, methods, training exercises, classes, seminars, testing.

**Зоя Дихтяренко.**

**Оценивание психомоторики хортингистов для формирования их активной жизненной позиции.**

*В статье „Оценивание психомоторики хортингистов для формирования их активной жизненной позиции“ перечислены психические процессы, которые способствуют совершенствованию, закреплению на высоком (достаточном) уровню психомоторику хортингистов и формированию активной жизненной позиции; обращено внимание на комплексную батарею методик (состоит из 12 отдельных тестов, разработанных ранее различными авторами), которую предложил Н. Вайзман для успешного исследования психомоторики; описано тренировочные упражнения для тренеров хортинга по формированию в хортингистов активной жизненной позиции, готовности к защите Отечества и повышение их психомоторики: „Хортинг и моя семья – главное для меня“, „Мои мысли – мои желания“, „Мне в жизни везет, потому что я оптимист“. Автор статьи делает выводы, акцентируя внимание, что хортингисты должны ежедневно развивать морально-волевые, психические, физические качества и соблюдать этические правила и установок юным хортингистам для контроля мыслей, слов, тела во время различных жизненных обстоятельствах; тренерам хортинга внедрять последовательно идеомоторные тренировки; уровень психомоторной активности и формирование активной позитивной жизненной позиции в хортингистов зависит от адаптации их к тренеру, тренировок и взаимодействия воспитанников между собой, а, следовательно, педагогу нужно систематически внедрять тренировочные упражнения, занятия, семинары, тестирования и т. п.*

**Ключевые слова:** хортинг, спортсмены, тренеры, пульс, тренировки, психомоторика, активная жизненная позиция, логическое мышление, стратегия, экстремальные условия, индивидуальные особенности, качества личности, методики, тренировочные упражнения, занятия, семинары, тестирование.

УДК: 373.5.015.31:172.15

Микола Зубалій,  
Олександр Остапенко,  
Микола Тимчик,  
м. Київ

### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЄДИНОБОРСТВА „ХОРТИНГ“

**Постановка проблеми.** Вивчення та аналіз літературних джерел [1–9] засвідчує, що український національний вид спорту „хортинг“, засновано заслуженим майстром спорту України Едуардом Єрьоменком на основі козацьких бойових мистецтв і єдиноборств. Ним же розроблено правила змагань, а також кваліфікаційну систему. Новий вид спортивної боротьби заснований у 2008 році на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу, як освітня складова на виконання Державної програми „Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці“ та Державної цільової програми роботи з обдарованою молоддю на 2007–2010 роки, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України № 1016 від 8 серпня 2007 року. Цей вид спортивної боротьби базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей і молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів. Він є визнаним видом спорту в нашій державі за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 3000 від 21 серпня 2009 року, виданому до Дня незалежності України. Робочі програми фізкультурно-оздоровчих занять із хортингу для дітей затверджені Рішенням експертної комісії з програмно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності Національного університету фізичного виховання і спорту від 18 червня 2005 року. Всеукраїнські, регіональні та місцеві навчально-виховні заходи з хортингу спрямовані на реалізацію Указу Президента України № 244 від 20 березня 2008 року „Про додаткові заходи щодо підвищення якості освіти в Україні“.

**Мета статті** – розкрити історичні аспекти виникнення, становлення та розвитку національного виду спорту „хортинг“ в Україні.

**Виклад узагальнених матеріалів дослідження.** Назва виду спортивної боротьби „хортинг“ походить від назви місця для двобою козаків „хорт“ і відомого у світі острова Хортиця на Дніпрі, де була розташована Запорозька Січ. Вона активно діяла та відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Тому ідея виникнення Хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися з покоління в покоління [6, с. 7]. Система підготовки, виховання характеру, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу українських козаків лягли в основу хортингу, як виду спорту, створеного в Україні. Він має регламентовані правила змагань, за якими, за бажанням, можуть змагатися учні загальноосвітніх навчальних закладів у різних вікових категоріях і вікових групах. Як вид оздоровчого та бойового мистецтва хортинг має поступово ускладнену програму підготовки молодшої людини, поділену на кваліфікаційні рівні (ранки), де кожний ступінь відповідає певному рівню загальної та спеціальної фізичної підготовки. Обов'язковою умовою хортингу – є знання й виконання хортингістами елементів техніки самозахисту та інших необхідних складових із підготовки фізично розвиненої особистості. Важливе значення в програмі з хортингу відводиться виховним вимогам, які включають дотримання правил етикету, суворой дисципліни під час проведення тренувальних занять, технічних функціональних і вольових аспектів підготовки хортингістів. Підвищена дисципліна та етикет поведінки учня, вважає автор, – є системою впливу на формування характеру особистості, допомогою батькам дітей, які займаються в гуртках із хортингу в загальноосвітніх навчальних закладах, адже вони виховуються й розвиваються не тільки сильними, а й здатними захистити себе й близьких людей у небезпечних ситуаціях. Під час занять у гуртках в учнів, також, формуються здорові звички до самовдосконалення, розвиваються вміння гідно поводити себе в школі, сім'ї та за місцем проживання.

Велике значення в ставленні й розвитку українського виду спорту „хортинг“ мали навчально-тренувальні семінари, які організовувалися Українською федерацією хортингу. Перший семінар із участю 65 тренерів, інструкторів і спортсменів з 14 областей України

проводився в м. Київ 20 вересня 2008 року. Наступні навчально-тренувальні семінари були проведені в містах України: 25–27 вересня 2008 року в Дніпропетровську, 28 вересня – в Запоріжжі, 10–12 жовтня – в Донецьку, 18 жовтня – в Рівному, 27–28 жовтня – в Трускавці. Після проведення цих семінарів були організовані перші спортивні змагання, на яких апробовувалися правила змагань із українського єдиноборства „хортинг“. Вони були проведені 1 листопада 2008 року на базі загальноосвітньої школи № 214 м. Києва. В змаганнях взяли участь понад 100 учасників. Після організації цих змагань продовжилося проведення навчально-тренувальних семінарів, які стали стабільнішими, організованішими та пліднішими. Так, 1 листопада 2008 року було проведено семінар у Броварах Київської області, а 17–18 січня 2009 року – в Лубнах Полтавської області. В цих семінарах узяла участь велика кількість молоді, яку цікавили форми й методи навчання, тренування та проведення змагань.

Серії навчально-тренувальних семінарів і перших змагань із хортингу сприяли організації та проведенню 1 березня 2009 року першого відкритого чемпіонату Автономної Республіки Крим у смт Кіровське, а через два дні (3–4 березня) – навчально-тренувального семінару в Судаку. Після цього відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні. 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України видало свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української федерації хортингу. Її президентом було призначено видатного українського спортсмена, випускника Дніпропетровського державного інституту фізичної культури Едуарда Єрьоменка. Після цього, 29 березня 2009 року в смт Пуша-Водиця Київської області, пройшов перший Всеукраїнський турнір із хортингу серед юнаків, кадетів і юніорів, у якому взяли участь 96 спортсменів із різних областей України. Головним же заходом із хортингу за два роки хортингістами відшліфовувалася майстерність щодо проведення змагань різного рівня. Таким став перший Всеукраїнський турнір серед дорослих, який було проведено 10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої школи № 104 Оболонського району м. Києва.

Важливою історичною подією в розвитку хортингу як виду спорту було рішення колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України № 1/5.3.3 від 9 лютого 2010 року про внесення хортингу до переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України „Про внесення змін до переліку видів спорту, що визнані в Україні“, наказом № 306 від 9 лютого 2010 року хортинг було внесено за № 71 до переліку видів спорту, що визнані в Україні. Даний наказ було зареєстровано Міністерством юстиції України за № 186/17481 від 25 лютого 2010 року. Це свідчить про те, що хортинг було визнано в Україні, як самостійний вид спорту. Отримавши державну підтримку, хортинг за короткий час набув масовості й великої популярності серед дітей, молоді та дорослих. Тобто, хортинг став національним видом спорту української держави.

Не залишився без уваги хортинг і серед спортсменів зарубіжних країн. Ним зацікавилися закордонні тренери та спеціалісти єдиноборств. Їх було включено до складу організації, яка провела перші міжнародні змагання з хортингу в Києві. Цей міжнародний турнір було присвячено Дню Перемоги та проведено в Києві 9 травня 2010 року. В змаганнях узяли участь дві команди з Росії (з Рязанської області та Республіки Чувашія), одна команда з Туркменістану й багато команд із різних областей України. Це дало підставу для заснування осередків МФХ за кордоном. 31 січня 2011 року Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України затвердило навчальну програму та дало дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах і спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву. Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл президентом УФХ була розроблена навчальна програма з хортингу з урахуванням вікових особливостей учнів. Це дало можливість вивчати хортинг як універсальну систему змішаного єдиноборства, яке втілило в собі найбільш ефективні прийоми спортивних і прикладних єдиноборств й бойових мистецтв.

Вивчення практики показує [1–6], що перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків і жінок відбувся 26–27 березня 2011 року у м. Бровари Київської області. Змагання проводилися на спортивній базі Економіко-технологічного університету з участю понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведених змагань переможцям уперше були присвоєні спортивні звання „Майстер спорту України“. Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту – Олександр Милов (тренер Володимир Шевчук). Другий чемпіонат України серед

чоловіків і жінок відбувся у Київському палаці спорту 22–23 березня 2012 року. В ньому взяли участь збірні команди з 18 областей України в складі 157 спортсменів. У 2012 році було успішно проведено відкритий Кубок України з хортингу в м. Дніпродзержинську, в якому взяли участь понад 30 команд України та Росії. У змаганнях виступали 172 хортингісти з 22 областей України та збірна команда з хортингу Російської Федерації. Третій чемпіонат України з хортингу УФХ провела в Київському палаці спорту 22–23 березня 2013 року. В змаганнях узяли участь збірні команди з 21 області України. 7–8 грудня 2013 року Кубок України з хортингу було проведено у Львові в спортивному комплексі „Грація“. Організаторами змагань були Міністерство молоді та спорту України, Львівська обласна федерація хортингу, Управління молоді та спорту ЛОДА.

Перший чемпіонат світу з хортингу відбувся 24–27 вересня 2015 року в м. Кендзежин-Козле в Республіці Польща. В змаганнях узяли участь 165 хортингістів із 11 країн світу: України, Польщі, Німеччини, Росії, Білорусі, Узбекистану, Чехії, Грузії, Угорщини, Словаччини, Вірменії. Поєдинки проводилися за розділами змагань: „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“. Головним суддею змагань був Віталій Плеханов. У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти з України, 2 місце – Узбекистану, 3 місце – Словаччини. Кращим спортсменом змагань визнано чемпіона світу у ваговій категорії до 90 кг Ярослава Амосова (Україна, м. Ірпінь). Приз організаторів змагань від Президента м. Кендзежин-Козле отримав Томаш Прус (Польща). Приз „За волю до перемоги“ отримав Міхаел Покривчак (Словаччина, м. Братислава). Кращим тренером Першого чемпіонату світу визнано Дениса Іваницького (Україна, м. Дрогобич). Приз „Краща техніка“ вручено чемпіону світу в розділі „Форма“ в особистому заліку Володимирі Шевчуку (Україна, м. Бровари).

Другий чемпіонат світу з хортингу серед молодших юнаків і дівчат, старших юнаків і дівчат, кадетів і кадеток, юніорів і юніорок, чоловіків і жінок проводився з 17 по 20 листопада 2016 року в м. Трускавець Львівської області (вул. Карпатська, 2, ТзОВ „ГКК“ Карпати). У змаганнях узяли участь 480 хортингістів із 14 країн світу: України, Польщі, Сполучених Штатів Америки, Марокко, Росії, Білорусії, Узбекистану, Азербайджану, Грузії, Угорщини, Молдови, Словаччини, Вірменії, Румунії. Поєдинки проходили на базі Трускавецького санаторію „Карпати“ за розділами змагань: „Двобій“, „Сутичка“, „Форма“, „Показовий виступ“. Головним суддею змагань був президент Всесвітньої федерації хортингу Едуард Єрьоменко. Головою організаційного комітету змагань був віце-президент Всесвітньої федерації хортингу Віталій Плеханов. У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти України, 2 місце – Білорусії, 3 місце – Молдови.

Велике значення для розвитку хортингу серед учнів мало введення хортингу в якості варіативної частини до навчальних програм із фізичної культури для 5–9 і 10–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Ці навчальні програми з грифом „рекомендовано“ офіційно введено Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України (листи-розпорядження за № 1/11–8601 і № 1/11–8604 від 15 вересня 2011 року). Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України також рекомендувало відкрити відділення хортингу у вищих навчальних закладах I–IV рівнів акредитації та запровадити спеціалізацію з національного виду спорту „Хортинг“ у вищих навчальних закладах (лист-розпорядження за № 1/11–10420 від 9 листопада 2011 року). У наступному році Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні навчальні заклади, а також видало лист-розпорядження за № 1/11–19310 від 14 грудня 2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу для позашкільних навчальних закладів та надання грифа „Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України“. Це свідчить про те, що за короткий час хортинг було впроваджено в багатьох позашкільних навчальних закладах. У даний час спортивні клуби з хортингу працюють в усіх областях України, Автономній Республіці Крим, Києві та Севастополі. Цей вид спорту має свої відмітні атрибути, емблеми виду спорту, прапор, гімн і марш хортингу. Відомі художники створили картини на тематику хортингу, а видатні українські поети та музиканти склали вірші й написали багато пісень про новий вид спорту в Україні.

Велику популярність отримав хортинг і за кордоном. Розвиває його у зарубіжних країнах Міжнародна федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні 2009 році засновником хортингу, майстром спорту України міжнародного класу Едуардом

Єрмоменком. Міжнародна федерація хортингу створена як міжнародна громадська організація фізкультурно-спортивного спрямування, що культивує й розвиває хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є реалізація комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені в зарубіжних країнах. У Міжнародних правилах хортингу є декілька різнопланових розділів спортивних змагань. Основним серед них вважається двораундовий комплекс спортивного двобою. Він охоплює весь природний арсенал прийомів самозахисту спортсмена, які включені в спортивну змагальну програму.

Новий український вид спорту „хортинг“ визнається державними органами, як спортивне єдиноборство, в результаті узагальнення багаторічного національного й міжнародного досвіду та творчих підходів до занять тренерів, учених, спортсменів. Із упровадженням хортингу в країнах світу, його техніка значно збагатилася, бо до неї були включені найбільш ефективні й раціональні прийоми, що сприяють кращим досягненням у спортивному єдиноборстві. Тому хортинг є у світовому спортивному співтоваристві новим напрямом комплексного змішаного єдиноборства (ММА Horting). Проте, два його різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють український вид спорту від зарубіжних єдиноборств завдяки розробленим Міжнародним правилам змагань, які в світовій спортивній практиці до цього часу не застосовувалися. Цей спортивний винахід дозволяє залучати тепер до спортивних змагань із українського хортингу вітчизняних і зарубіжних спортсменів різних видів спортивних єдиноборств, що сприяє масовій участі на змаганнях.

Вивчення офіційних документів засвідчує, що МГО „МФХ“ зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України 6 серпня 2009 року (свідоцтво № 3162) за поданням 7 країн: України, Росії, Куби, Греції, Литви, Грузії та Туркменістану. Членами МФХ на початку 2014 року були представники 26 країн: України, Російської Федерації, Греції, Грузії, Куби, Туркменістану, Литви, Сполучених Штатів Америки, Китайської Народної Республіки, Федеративної Республіки Німеччини, Великобританії, Франції, Словацької Республіки, Угорщини, Бангладеш, Азербайджану, Алжиру, Тунісу, Узбекистану, Молдови. Офіційно зареєстрованими Міністерствами юстиції інших держав є національні спортивні федерації хортингу в Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У зв'язку з великою популярністю українського єдиноборства за кордоном постійно зростає й діяльність МФХ щодо реєстрації в даних країнах національних спортивних федерацій хортингу.

Практика засвідчує, що найбільш динамічно розвивається хортинг в Україні, Росії, Словаччині, Великобританії, Румунії, Франції, Німеччині, Ірані, Вірменії та Азербайджані. Він набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програм, у яких містяться питання організації та проведення тренувального процесу, підвищення рівнів підготовленості спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарних планах Міжнародної федерації хортингу раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання серед дорослих, юнаків, юніорів, учнівської молоді. Це, насамперед, чемпіонати та кубки світу, чемпіонати та кубки Європи, відкриті міжнародні турніри тощо. Планування всеукраїнських і міжнародних заходів здійснюється в тісному співробітництві з Міністерством молоді та спорту України.

**Висновки.** Таким чином, вивчення та аналіз історії становлення й розвитку козацьких єдиноборств засвідчують, що серед них найпопулярнішим є хортинг, який сьогодні визнано в Україні національним видом спорту. Він є також одним із найпопулярніших і наймасовіших видів бойових мистецтв. У даний період хортингом займаються провідні фахівці спорту з різних міст і областей України, переважна більшість із яких має вищу спеціальну освіту і є спеціалістами та магістрами з фізичного виховання. Український вид спорту „хортинг“ також включено до Єдиної спортивної класифікації України. За результатами проведення офіційних спортивних змагань із хортингу державними органами з фізичної культури та спорту понад 60 спеціалістам Української федерації хортингу присвоєно кваліфікація „Тренер вищої категорії“, понад 40 суддям присвоєно звання „Суддя національної категорії“, а понад 100 спортсменам із різних областей України присвоєно почесне спортивне звання „Майстер спорту України“. Їхня активна робота сприяє охопленню заняттями хортингом і оздоровчою діяльністю різні верстви населення України від маленьких дітей до людей похилого віку. Популяризуючи фізичну

культуру і спорт серед молоді, залучаючи дітей та юнацтво до здорового способу життя, вони попереджають шкідливі звички, сприяють вихованню особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Беззаперечним є й те, що основним стрижнем розвитку в Україні хортингу являються багатовікові традиції, що передавалися з роду в рід, від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі й до запорозьких козаків. У даний період хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, військово-патріотичного й духовного виховання молоді, відродження та розвитку українських бойових традицій. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових якостей та інтелектуальних здібностей молоді шляхом залучення її до регулярних тренувань, участі в спортивних змаганнях, навчально-тренувальних семінарах й інших фізкультурно-оздоровчих заходах.

**Перспективи подальших розвідок** вбачаємо у дослідженні історії організації та проведенні спортивних змагань із хортингу на першість України в наступні роки.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Єрмоєнко Е. А. Міжнародна спортивна програма хортингу / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 24 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В. – 2009. – 87 с.
4. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В. – 2009. – 227 с.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2010. – 108 с.
6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Зубалій М. Становлення та розвиток національного єдиноборства хортинг / М. Зубалій // Матеріали науково-практичного семінару, присвяченого Першому чемпіонату України з поліцейського хортингу / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – С. 16–21.
8. Івашковський В. В. Історичні витoki національного бойового мистецтва „Хортинг“ / В. В. Івашковський // Фізичне виховання в рідній школі. – 2015. – № 4. – С. 31–38.
9. Тимчик М. Філософсько-педагогічний аналіз патріотичного виховання учнів як духовно-теоретична основа хортингу / М. Тимчик // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2014. – Вип. 2. – С. 76–83.

### **REFERENCES**

1. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchik, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
2. Yeromenko, E. A. (2009). *Mizhnarodna sportivna programa khortynhu* [The international sports program of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Pryntsypy vykonannia y metodyka vyvchennia bazovykh tekhnichnykh elementiv khortynhu* [Principles of implementation and methodology of teaching the basic technical elements of horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia z khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2010). *Khortynh. Navchalna prohrama dlia dytiacho yunatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeremenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Zubalii, M. (2015). *Stanovlennia ta rozvytok natsionalnoho yedynoborstva khortynh* [Formation and development of national martial arts khorting]. *Materialy naukovo-praktychnoho seminaru, prysviachenoho Pershomu chempionatu Ukrainy z politseiskoho khortynhu* [Materials of



- the scientific-practical seminar devoted to the First Ukrainian Championship of Police Horting] (pp. 16–21). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Ivashkovskiy, V. V. (2015). *Istorychni vytoky natsionalnoho boiovoho mystetsva „Khortynh“* [Historical origins of the national martial arts „Horting“]. *Fizychne vykhovannia v ridnii shkoli* [Physical education in native school], 4, 31–38.
9. Tymchyk, M. (2014). *Filosovsko-pedahohichnyi analiz patriotychnoho vykhovannia uchniv yak dukhovno-teoretychna osnova khortynhu* [Philosophical and pedagogical analysis of patriotic education of students as the spiritual and theoretical basis of horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 2* (pp. 76–83). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Микола Зубалій, Олександр Остапенко, Микола Тимчик.**

***Історичні аспекти розвитку єдиноборства „хортинг“.***

У статті розкрито історичні аспекти виникнення, становлення та розвитку національного виду спорту „хортинг“ в Україні. Автори вказують, що назва спортивного єдиноборства „хортинг“ походить від назви місця проведення прадавніх козацьких двобоїв – кола козаків „хорт“ і на честь відомого в світі острова Хортиця на Дніпрі. Цей вид спортивної боротьби базується на принципах багаторічної спеціально організованої підготовки дітей та молоді й спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів. У даний період хортингом займаються діти, учні й дорослі в Україні, в багатьох країнах Європи та світу. Це свідчить про те, що український національний вид спорту „хортинг“ став популярним не лише в Україні, а й у різних країнах світу.

**Ключові слова:** історія, спорт, хортинг, семінари, змагання, Хортиця, програма, єдиноборство, федерація, турнір, майстер спорту, український вид спорту.

**Mykola Zubalii, Oleksandr Ostapenko.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

**Mykola Tymchyk.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Historical aspects of the development of martial arts martial art named „khorting“.***

In the article, historical aspects of establishing and development of national kind of sport „horting“ in Ukraine are revealed. The author points out that the name comes from the arts horting in honor of the island on the Dnieper River Khortytsia. This sport combat is based on the principles of long-term specially organized training of children and youth and directed at all-round development, moral-ethic and patriotic education of students. At present, horting engages children, students and adults in Ukraine and in many countries of Europe and the world. This means that the Ukrainian national horting has become popular not only in Ukraine but also in different countries of the world.

**Key words:** history, sport, horting, seminars, competition, Khortytsia, program, martial art federation, tournament, master of sports, Ukrainian sport.

**Николай Зубалий, Александр Остапенко, Николай Тымчик.**

***Исторические аспекты развития единоборства „хортинг“.***

В статье раскрыто исторические аспекты возникновения, становления и развития национального вида спорта „хортинг“ в Украине. Авторы указывают, что название спортивного единоборства „хортинг“ походит от названия места проведения древних казаческих двоеборий – круга казаков „хорт“ и на честь известного в мире острова Хортица на Днепре. Этот вид спортивной борьбы базируется на принципах многолетней специально организованной подготовки детей и молодежи, направленный на всестороннее развитие, морально-этическое и патриотическое воспитание учащихся. В данный период хортингом занимаются дети, учащиеся и взрослые в Украине, во многих странах Европы и мира. Это свидетельствует о том, что украинский национальный вид спорта „хортинг“ стал популярным не только в Украине, но и в разных странах мира.

**Ключевые слова:** история, спорт, хортинг, семинары, соревнования, Хортица, программа, единоборство, федерация, турнир, мастер спорта, украинский вид спорта.

**ТЕРМІНОВА ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА  
ХОРТИНГІСТАМ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**Постановка проблеми.** Вивчення соціальних перетворень у нашій країні засвідчує, що вони передбачають зміну соціальної ролі молодого людини в суспільстві, формування вмінь адаптуватися до кризових умов, стресових ситуацій та взаємодіяти з людьми у різних соціокультурних контекстах. Стресові ситуації виникають у молоді в процесі напружених обставинах, за яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, порушенні в перебігу пізнавальних процесів (сприймання, пам'ять, мислення тощо), розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій. Це вимагає розвитку в молоді ділової комунікативної організаторської активності, підвищення рівня професійних і фізичних якостей у поєднанні з іншими психолого-педагогічними властивостями. В зв'язку з цим відбувається переорієнтація мислення особистості, формуються нові моделі поведінки на всіх рівнях взаємодії від домінанти конфронтації до домінанти діалогу, від пріоритету сили до пріоритету переконання, що є важливим, актуальним у кризових соціальних умовах і стресових ситуаціях. Якісно новим аспектом у розумінні проблем молодого людини як духовної та фізично розвинутої особистості – є визнання в неї системоутворюючої якості соціальної взаємодії, що спричиняє формування нових індивідуальних моделей поведінки в суспільстві, а також під час організації та проведення навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Це актуалізує значення усвідомлення індивідуальних підходів до регулярних занять, вивчення конструктивних моделей поведінки особистості в стресових ситуаціях, формування в хортингістів позитивного ставлення до своєї професійної підготовки та регулярних тренувань під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Метою** даного дослідження є використання основ психотерапії у процесі індивідуальної психологічної допомоги студентам-хортингістам у різних життєвих і стресових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із важливих засобів підготовки студентів-хортингістів у стресових ситуаціях є психотерапевтичний напрям. У наші дні психотерапія, як термінова допомога особистості в різних життєвих і стресових ситуаціях, набула практичного спрямування. У сучасному суспільстві психотерапія стала певною „швидкою допомогою“, що сприяє особистості адаптуватися до середовища, що постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності, міжособистісних взаєминах під час навчально-тренувальних занять і спортивних змагань. Тому психотерапія застосовується для практичної допомоги хортингістам у формі психологічних методів. У зв'язку з цим, основною метою психотерапії – є допомога хортингісту позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища та оволодіти конструктивними моделями поведінки в стресових ситуаціях.

Моделі психотерапевтичної допомоги хортингістам у стресових ситуаціях під час тренувальних занять і спортивних змагань зорієнтовані на такі *напрями діяльності*: допомогти хортингісту усвідомити свої проблеми; сприяти усуненню в нього емоційного дискомфорту та психічного перевантаження; заохотити хортингіста до вільного прояву почуттів у процесі навчально-тренувальних занять; забезпечити його новими ідеями чи необхідною інформацією про те, як вирішити ті чи інші проблеми, які виникають під час регулярних тренувань; допомогти хортингісту в перевірці нових способів мислення й конструювання моделей поведінки у критичних навчально-тренувальних і життєвих ситуаціях. Ця напружена психологічна діяльність вимагає формування в студентів-хортингістів системи психотерапевтичних знань, спрямованих на застосування моделей їх адаптації до різних критичних і стресових ситуацій, усвідомлення їхніх проблем, оволодіння системою професійних умінь, що є необхідною умовою професійної підготовки студентів-хортингістів у вищому навчальному закладі.

Апробований курс „Основи психотерапії“ та інші дисципліни з психології спрямовані на теоретичну й практичну професійну підготовку майбутніх хортингістів-психологів.

Проведені дослідження [1–6; 8; 9] засвідчують, що оволодіння хортингістами-психологами психотерапевтичними знаннями забезпечує формування індивідуального стилю діяльності, підвищує професійну підготовку майбутніх спеціалістів до практичної діяльності. Тому оволодіння теоретичними знаннями та практичними техніками різних напрямів має бути спрямоване на допомогу особистості в подоланні дезадаптації у сучасних стресових ситуаціях і кризових умовах, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять. Акцентуючи увагу студентів-хортингістів на психотерапевтичних знаннях психоаналізу досвідчений психолог виділяє такі головні *цілі даного напрямку*: усвідомлення неусвідомленого (мотивів, фіксацій, захисних механізмів, моделей поведінки в процесі навчально-тренувальних занять) і реалістичної інтерпретації; підсилення „его“ для моделювання більш адекватної індивідуальної моделі, яка відповідає реалістичній індивідуальній моделі поведінки [5]. Індивідуалізація – це реалізація унікальної неподільної особистості в практичній діяльності. В індивідуальній психотерапії зосереджується увага на підході до кожної людини, як єдиної неповторної оригінальної цілісності в соціальному контексті. Тому гуманістичний підхід до вирішення проблем особистості допомагає хортингісту глибше усвідомити своє внутрішнє психічне життя, розкрити потреби сенсу життя в процесі навчально-тренувальних занять, ціннісні аспекти буття під час участі в спортивних змаганнях тощо.

Прагнення до самоактуалізації, самовираження, розкриття внутрішніх резервів у творчій спортивній діяльності є основними гуманістичними потребами особистості хортингіста. Гуманістичні потреби в добрі та моральності, доброзичливості, з якими народжується людина, реалізується в певних соціальних умовах. Потреби в самоактуалізації задовольняються лише за умов задоволення навчально-тренувальних й інших потреб, передусім фізіологічних. Але, суспільство конструктивно розвивається тоді, коли визначені шляхи реалізуються в розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей і задовольняють потреби особистості на основі гуманістичного розвитку. Більшості ж молодим людям не вдається домогтися задовольнити навіть свої нижчі потреби. *Ієрархію потреб*, згідно А. Маслоу, складають: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби в любові й прихильності, потреби у визнанні та оцінці, потреби в самоактуалізації. Цих потреб досягає в процесі життєдіяльності лише невелика кількість людей, які мають відповідну підготовку, освіту тощо. Учений визначає такі *особливості самоактуалізованої особистості*, як: невимушеність у поведінці, ділова спрямованість, незалежність, вибірковість, творчість, глибина та демократичність у стосунках із іншими людьми [7].

Основними характерними особливостями *самоактуалізованої особистості хортингіста* є такі: відсутність неврозів й інших особистісних проявів психіки; відсутність проявів своїх здібностей та творчого потенціалу; більш усвідомлене ефективне сприйняття реальності спортивних змагань; адекватне сприйняття себе, інших хортингістів, природи, спонтанності, простоти, природності; центрованість хортингіста на поставленому завданні (на відміну від центрованості на собі); усамітнення й потреба в незалежності від культури та середовища; постійна реальність оцінки своїх досягнень; почуття причетності єднання з іншими особливостями хортингіста; більш глибокі міжособистісні взаємини, демократична структура характеру; розрізнення засобів і цілей, добра та зла; визначення кризових умов і практичних стресових ситуацій; філософське, невороже проявлення почуття гумору; самоактуалізуюча творчість у процесі навчально-тренувальних занять; опір до тиску конкретної культури, іншого виду спорту тощо.

Модель самоактуалізації дає можливість майбутнім хортингістам-психологам усвідомлювати, що *самоактуалізація особистості* – це не відсутність проблем, а рух від минулих і нереальних проблем до реальних. Цей рух проходить за такими *моделями*: перша модель – самоактуалізація означає переживання хортингіста, тобто моментів підвищеного усвідомленого інтенсивного інтересу до життєвих стресових ситуацій та до свого психічного стану. Друга модель – якщо життя розглядати, як процес постійного вибору, то самоактуалізація хортингіста означає, що кожен вибір характеризується прогресивним розвитком особистості, вмінням відкривати в собі нового, несподіваного досвіду. Третя модель – актуалізація означає вміння реально оцінювати себе, власні вчинки й дії. Четверта модель – чесність та прийняття відповідальності хортингіста за свої дії, істотні моменти самоактуалізації. П'ята модель –

допомагає розвивати в хортингіста здатність до конструктивної лінії життєвого шляху. Шоста модель – самоактуалізація, як постійний процес розвитку в хортингіста своїх потенційних здібностей. Сьома модель – особистісне прозріння, як перехідний момент самоактуалізації, усвідомлення себе та світу вільного від внутрішнього конфлікту й тривожності, здатність хортингіста конструктивно використовувати свої внутрішні резерви. Восьма модель – останній крок у становленні самоактуалізованої особистості хортингіста, що проявляється в подоланні психологічних механізмів захисту та подальшій роботі у відмові від них [10].

Важливими напрямками, що вивчаються в системі психотерапевтичної підготовки хортингіста, є *напрямок аналітичної психотерапії центррованої на клієнті*. Мета психотерапії даного напрямку: допомогти хортингісту подолати внутрішні деструктивні сили. При опануванні психотехнік центррованої терапії увага практичних психологів-хортингістів акцентується на моделях допомоги невротикам усвідомити свій ідеалізований образ, показати, що цей образ є суттєвою причиною внутрішніх конфліктів. У процесі аналітичної роботи практичні психологи-хортингісти засвоюють основні психотерапевтичні прийоми переорієнтування установок і життєвих планів клієнта, активізують у них конструктивні сили, прагнення до саморозвитку та самореалізації. Сутність психотерапії, центральної на клієнті, ґрунтується на таких *основних принципах*: психотерапія, що акцентується на емоційних аспектах особистості; психотерапія, що ґрунтується на конкретній ситуації (за принципом „тут і тепер“); психотерапія, що зорієнтована на ініціативу клієнта, допомогу у вирішенні проблеми хортингіста з мінімальною участю психотерапевта.

Психологічна допомога практичних психологів-хортингістів спрямовується на адекватне усвідомлення питання про сенс свого життя та особливо про конкретну особистість у даний момент. Це висвітлюється в основних напрямках логотерапії, як однієї з базових мотиваційних тенденцій поведінки й діяльності практичного психолога-хортингіста. Надаючи психологічну допомогу практичні психологи-хортингісти усвідомлюють, як людина знаходить сенс свого життя, що є ключовим для практичної психотерапії. Положення про унікальність сенсу життя дає можливість психологам-хортингістам моделювати змістовну характеристику можливих позитивних життєвих сценаріїв особистості під час тренувальних занять.

Розрізняючи три групи цінностей сенсу свого життя, практичні психологи-хортингісти усвідомлюють значення творчості, переживань і системи цінностей. Пріоритет має цінність творчості, основним засобом якої є реалізація в навчально-тренувальній діяльності. Основний парадокс і новизна пов'язана з цінностями ставлень до отриманих результатів змагань із хортингу. При будь-яких обставинах хортингіст здатний зайняти осмислену позицію й у зв'язку з цими обставинами надавати, наприклад, своєму стражданню від поразки на змаганнях глибокий життєвий зміст. Таким чином, життя людини завжди змістовне та цілеспрямоване. Практичні досягнення логотерапії пов'язані з ціннісною системою ставлень, із знаходженням хортингістами сенсу свого існування в кризових умовах і в стресових ситуаціях, що здаються безвихідними. Однак, звернення до них виправдані, коли всі інші можливості вплинути на результати змагань і подальшу долю хортингіста вичерпані. З прийняттям рішення, з вибором особистості пов'язана відповідальність хортингіста за свою подальшу спортивну діяльність. Проблема відповідальності – є основною проблемою логотерапії. Знайшовши сенс життя, людина несе відповідальність за реалізацію цього унікального сенсу. За цих умов від індивіда вимагається прийняття рішення, бажає він цього чи ні, здійснення сенсу в певній ситуації. Необхідність і свобода локалізовані не на одному рівні, свобода домінує над будь-якою необхідністю, людина вільна в реалізації сенсу, що надає динамізму життю. За цих умов психотерапевтична підготовка хортингістів-психологів спрямовується на особистісне професійне зростання їх як майбутніх професіоналів, підготовки до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях, що виникають у процесі навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Висновки.** Вивчення методики термінової індивідуальної психологічної допомоги хортингістам у різних критичних життєвих ситуаціях засвідчує, що результативність спортивних досягнень залежить від їх уміння долати в процесі занять хортингом стресу,

який виникає під час напружених навчально-тренувальних і спортивних змагань. Визначається *стрес* як стан психічного напруження, що виникає в спортсменів під час активної діяльності в найскладніших і дуже важких умовах як у процесі повсякденних тренувальних занять, так і в особливо критичних ситуаціях під час змагань. Практика засвідчує, що коли хортингісти переносять великі навантаження в процесі тренувань, вони проходять три стадії: спочатку їм дуже важко, потім вони звикають до напруженого навантаження і в них з'являється „друге дихання“ й, зрештою, юні хортингісти втрачають силу та завершують тренування. Така трифазна реакція організму спортсмена є загальним законом, із адаптаційним синдромом або біологічним стресом.

Первинна реакція організму спортсмена на стрес є реакцією тривоги, а також може бути соматичним вираженням загальної мобілізації захисних сил організму хортингіста. Ця реакція тривоги є, власне, лише першою стадією відповідної реакції організму на загрозливий вплив великого навантаження. За тривалого впливу будь-якого навантаження, здатного викликати таку реакцію організму, настає стадія адаптації. Це свідчить, що жоден організм хортингіста не може перебувати в стані реакції тривоги нескінченно. Тому, навіть дуже сильному спортсмену несумісне довге перебування на стадії перевантаження, тобто на стадії тривоги. Якщо ж організм тренуваного спортсмена все ж таки перебуває певний час на стадії перевантаження, то слідом за первинною реакцією обов'язково настає стадія резистентності.

Аналіз результатів дослідження різних критичних стресових ситуацій також засвідчує, що вияви другої фази не збігаються з виявами реакції тривоги, а деколи й цілком протилежна їм. Наприклад, якщо в період реакції тривоги в спортсмена спостерігається загальне виснаження тканин, то на стадії резистентності вага тіла спортсмена повертається до норми. А за ще тривалішого впливу така набута адаптація організму спортсмена знову втрачається. І настає третя фаза – стадія виснаження організму, яка є надзвичайно тривожною для спортсмена, що часто призводить до захворювань. Отже, взаємовплив стресу та захворювань може бути подвійним: хвороба може викликати стрес, а стрес – хворобу. Тому кожен спортсмен, який вимагає адаптації свого організму до великого навантаження, викликає стрес, то будь-які захворювання його організму пов'язані з певними виявами стресу, адже, хвороби викликаються тими чи іншими адаптаційними реакціями. Таке емоційне потрясіння організму спортсмена призводить часто до захворювань через стресову дію. В цьому разі основними причинами захворювань є надмірні або неадекватні реакції організму спортсменів під час регулярних навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення особливостей термінової індивідуальної допомоги хортингістам різних вікових груп у стресових ситуаціях; підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у кризових умовах із залученням професійних інструкторів і викладачів.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Зубалій М. Методика формувального експерименту з військово-патріотичного виховання старшокласників у процесі занять хортингом / М. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 14–21.
4. Зубалій Н. Моделі професійної підготовки психологів до надання допомоги хортингістам у складних соціально-психологічних ситуаціях / Н. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 78–82.
5. Зубалій Н. П. Основы психотерапии: учеб. пособ. / Н. П. Зубалій, А. М. Левочкина. – К. : МАУП, 2001. – 160 с.

6. Зубалій Н. Особливості групової психотерапії у тренінговій діяльності хортингістів / Н. Зубалій // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 65–71.
7. Маслоу А. Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія личности: тексты: [под ред. Ю. Г. Гиппенрейтер, В. Я. Романова]. – М. : МГУ, 1982. – 295 с.
8. Практична психологія: навч.-метод. комплекс / В. І. Бондар, Н. П. Зубалій, В. М. Махінов, С. В. Страшко та ін.; за ред. Н. П. Зубалій. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – 771 с.
9. Професійна підготовка практичного психолога як конкурентоспроможного фахівця: теорія і практика: навчально-методичний посібник / за заг. ред. академіка НАПН України В. І. Бондаря, професора О. Я. Митника. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 392 с.
10. Психотерапевтическая энциклопедия [под ред. Б. Д. Карвасарського]. – СПб. : ПитерКом, 2002. – 1024 с.

#### REFERENCES

1. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Zubalii, M. (2015). *Metodyka formuvalnoho eksperymentu z viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi zaniat khortynhom* [Methodology of forming experiment on military-patriotic education of senior pupils in the process of horting classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 14–21). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Zubalii, N. (2016). *Modeli profesiinoi pidhotovky psykholohiv do nadannia dopomohy khortynhistam u skladnykh sotsialno-psykholohichnykh sytuatsiiakh* [Models of professional training of psychologists to assist hortingists in difficult socio-psychological situations]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 78–82). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii, N. P., & Levochkina, A. M. (2001). *Osnovy psikhoterapii* [Basics of psychotherapy]. Kyiv: MAUP.
6. Zubalii, N. (2015). *Osoblyvosti hrupovoi psikhoterapii u treninhovii diialnosti khortynhistiv* [Features of group psychotherapy in the training activities of hortingists]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 65–71). Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Maslou, A. (1982). *Samoaktualizatsiia* [Self-updating]. In Gippenreiter, Yu. H., Romanova, V. V. (Eds.), *Psikhologiiia lichnosti*. Moscow: MHU.
8. Bondar, V. I., Zubalii, N. P., Makhinov, V. M., & Strashko, S. V. et al. (2012). *Praktychna psykholohiia* [Practical psychology]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
9. Bondar, V. I., & Mytnyk, O. Ya. (Eds.). (2015). *Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha yak konkurentnospromozhnoho fakhivtsia: teoriia i praktyka* [Professional training of psychologist-practitioner as a competitive specialist: Theory and practice]. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova.
10. Karvasarskyi, B. D. (Ed.). (2002). *Psikhoterapevticheskaia entsyklopediia* [Psychotherapeutical encyclopedia]. St. Petersburg: PiterKom.

#### **Ніна Зубалій.**

#### **Термінова індивідуальна психологічна допомога хортингістам у стресових ситуаціях.**

У статті розкривається проблема психотерапевтичної допомоги психологів до надання допомоги хортингістам у стресових ситуаціях. Стресові ситуації виникають у молодих людей в напружених умовах, під час яких допускаються помилки в розподілі та переключенні уваги, значні порушення в розкритті пізнавальних процесів, у стриманні, пам'яті й мисленні в процесі занять, порушенні координації рухів, неадекватності емоційних реакцій тощо. В роботі проаналізовано психотерапевтичний напрям,

спрямований на термінову допомогу особистості в різних критичних життєвих стресових ситуаціях. Цей напрям у сучасних умовах допомагає особистості адаптуватися до середовища, яке постійно змінюється, знімає напруження в професійній діяльності та міжособистісних взаємостосунках. Тому психотерапія застосовується з метою допомоги пацієнту в критичних стресових умовах позбутися психічних відхилень, змінити ставлення до себе, свого стану, навколишнього середовища та оволодіти конструктивними моделями поведінки в критичних стресових ситуаціях.

**Ключові слова:** особистість, психотерапевтична підготовка, практичний психолог, хортингіст, стресові ситуації, моделі поведінки, самоактуалізація особистості, психотерапія, хортингіст, психологічна допомога, професійна підготовка, координація рухів, емоційні реакції.

**Nina Zubalii.**

The Drahomanov National Pedagogical University (Pyrohova Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Urgent Individual Psychological Assistance to Horting Sportsmen in Stress Situations.***

*The article reveals the problem of psychotherapeutical training of psychologists-practitioners to providing aid for horting sportsmen in stress situations. Stress situations occur when young people experience tension condition under which some mistakes are made in the allocation and refocusing of attention, severe violations in cognitive processes, in self-command, memory and thinking during trainings, motion coordination violations, inadequacy of emotional reactions etc are conspicuous. In the paper, the psychotherapeutical line is analyzed directed at urgent assistance to a person in different critical life stress situations. This line in modern conditions helps a personality to adapt to the constantly changing environment, reduces a tension in professional activity and interpersonal relationships. Psychotherapy is used with the aim of assistance to a patient in critical stress situations, of removing psychic deviations, of changing one's own attitude to oneself, one's state, environment, and of mastering constructive behavior models in critical stress situations.*

**Key words:** personality, psychotherapeutical training, psychologist-practitioner, stress situations, behavior models, self-updating, psychotherapy, horting sportsman, psychological assistance, professional training, motion coordination, emotional reactions.

**Нина Зубалий.**

***Срочная индивидуальная психологическая помощь хортингистам у стрессовых ситуациях.***

*В статье раскрывается проблема психотерапевтической подготовки практических психологов к оказанию помощи хортингистам в стрессовых ситуациях. Стрессовые ситуации возникают в молодых людей в напряженных условиях, во время которых допускаются ошибки в распределении и переключении внимания, возникают значительные нарушения в раскрытии познавательных процессов, в отображении, памяти и мышлении в процессе занятий, нарушении координации движений, неадекватности эмоциональных реакций и др. В работе проанализировано психотерапевтическое направление на срочную помощь личности в различных критических жизненных стрессовых ситуациях. Это направление в современных условиях помогает личности адаптироваться к среде, которая постоянно меняется, снимает напряжение в профессиональной деятельности и межличностных взаимоотношениях. Поэтому психотерапия применяется с целью помощи пациенту в критических стрессовых условиях избавиться от психических отклонений, изменить отношение к себе, своему состоянию, окружающей среде и овладеть конструктивными моделями поведения в критических стрессовых ситуациях.*

**Ключевые слова:** личность, психотерапевтическая подготовка, практический психолог, стрессовые ситуации, модели поведения, самоактуализация личности, психотерапия, хортингист, психологическая помощь, профессиональная подготовка, координация движений, эмоциональные реакции.

УДК 796.85:37.091.2(091) („Галицькі леви“)

*Денис Іваницький,  
м. Трускавець,  
Ірина Циган,  
м. Дрогобич*

## **ІСТОРИЧНІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКОЇ ВИХОВНОЇ СИСТЕМИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ ХОРТИНГУ „ГАЛИЦЬКІ ЛЕВИ“**

**Актуальність.** Львів – найбільше місто Західної України, що протягом багатовікової історії було, і є нині, науковим, культурним і національним центром регіону. А в найдавніші часи – столиця Галицько-Волинської держави (1199–1349 рр.), згодом – адміністративний центр Руського воєводства (1434–1772 рр.), автономного Королівства Галіції і Лодомерії (1772–1918 рр.). З 1918 року – столиця Західноукраїнської Народної Республіки (ЗУНР). Після захоплення Галичини Польщею Львів став центром однойменного воєводства (Львівське воєводство – історична адміністративно-територіальна одиниця Республіки Польща на українських землях Галичини часів Другої Речі Посполитої (1920–1939 рр.). З початком Другої світової війни (наймасштабніша світова війна в історії людства (1939–1945 рр.) був окупований Червоною армією, а 1941 року – вермахтом. З 1939 року включений до Радянського Союзу (Союз Радянських Соціалістичних Республік (скорочено – СРСР або Радянський Союз (1922–1991 рр.). Від 1991 року – адміністративний центр Львівської області Незалежної України. Львівська область – адміністративно-територіальна одиниця на заході України. Є однією з трьох областей історично-культурного регіону Галичина, частиною Карпатського євро регіону. Одна з найрозвиненіших областей країни в економічному, туристичному, культурному та науковому напрямках. Утворена 27 листопада 1939 року після анексії Західної України Радянським Союзом за Пактом Молотова – Ріббентропа. Межує з Волинською, Рівненською, Тернопільською, Івано-Франківською та Закарпатською областями, має вихід до державного кордону з Республікою Польща. Адміністративно поділяється на 20 районів. Міста Борислав, Дрогобич, Львів, Моршин, Новий Розділ, Самбір, Стрий, Трускавець і Червоноград мають обласне підпорядкування [4].

Таким чином, багата історія рідного краю, духовна та фізична мужність, незламність, твердіть характеру до збереження національних традицій, звичаїв, обрядів, віри тощо сприяли стрімкому розвитку національного виду спорту України – хортингу на Львівщині. Так, спортсмени 06 квітня 2011 року отримали державну реєстрацію об'єднання громадян „Міський осередок Всеукраїнської громадської організації „Українська Федерація Хортингу“ в м. Львові“. А вже 16 лютого 2012 року Д. В. Іваницький (Президент Дрогобицького міського осередку УФХ, Голова Суддівського комітету з хортингу в Львівській області, майстер спорту України з хортингу, тренер, діючий спортсмен) отримав державну реєстрацію ГО „Дрогобицький Міський осередок Всеукраїнської громадської організації „Українська Федерація Хортингу“. 06 червня 2013 року В. В. Плеханов (Президент Львівської обласної федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер) зареєстрував ГО „Львівська обласна федерація хортингу“. 05 червня 2014 року І. Р. Циган (Президент Трускавецької міської федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер) отримала державну реєстрацію громадської організації „Трускавецька Федерація Хортингу“ [5].

Отже, на Львівщині сучасний український хортинг, будучи, порівняно з іншими єдиноборствами, молодим видом спорту, пройшов становлення у відриві від світових єдиноборств, але під керівництвом президента Всеукраїнської громадської організації „Українська Федерація Хортингу“ – Е. А. Єрьоменка. Цьому факту сприяли історичний розвиток і життя мешканців Львівщини майже тисячу років. Тому що, українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальноновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення



сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги. Народна традиція, й не обов'язково військова, – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі. Таким чином, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту. У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником. В Європі широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців і кулачні бої, але винятково, як видовище під час свята. Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття одноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу.

Сучасний хортинг ділиться на два різновиди – *аматорський та професійний*. Успіхи вітчизняних хортингістів-любителів загальновідомі, а ось хортингісти-професіонали тільки починають розвивати свій напрям. Зазначені різновиди мають різне коріння, інакше – аматорський та професійний хортинг є гілками двох різних традицій. Найпотужніша українська військова та козацька традиція стала фундаментом для створення української школи аматорського (любительського) хортингу, однією з кращих у світі. Професійний же хортинг виріс із традиції видовищних боїв, які у стародавній Київській Русі проводили князі. З історії відомо, що коли українці потрапляли в полон до римлян, вони навіть під страхом смерті відмовлялися від участі в гладіаторських боях, тому що була в них закладена праслов'янська бойова традиція Київської Русі. Воїни, не тільки українці, завжди вважали для себе ганебним брати участь у боях на потіху глядачам. Такої філософсько-історичної опори на традицію для професійного хортингу в Україні немає.

Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності й патріотизму [6, с. 7–9].

**Мета статті** – проаналізувати п'ятирічний (2011–2016 рр.) розвиток на Львівщині Національного виду спорту України – хортинг.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Методичні посібники: „Хортинг – школа сили і честі юного українця“ (автори – Ж. В. Петрочко та Е. А. Єрьоменко), „Хортинг – національний вид спорту України“ (автор – Е. А. Єрьоменко), „Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу)“ (автори – З. М. Діхтяренко,

І. С. Данилюк, Н. І. Скляр), збірник наукових праць „Теорія і методика хортингу“, Офіційний сайт Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини, науково-методичний журнал „Фізичне виховання в рідній школі“ і т.д. [1–3; 6] – джерела необхідних знань та актуальної інформації, з яких спортсмени, тренери, судді з хортингу, науковці, педагоги безкінечно можуть знаходити інформацію про хортинг – Національний вид спорту України.

Таким чином, на основі систематичної участі тренерів, спортсменів на семінарах, змаганнях із хортингу та вивчення науково-методичного матеріалу з хортингу, Львівська обласна федерація хортингу проводить тренування та змагання з розділів: „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“, „Боротьба“, „Фулл контакт“, „Нокдаун“, „Сутичка“.

Звернемо увагу, що Дрогобицький осередок розпочав роботу з десятка спортсменів, які тренувалися за розділами: „Двобій“, „Форма“ та „Показовий виступ“. Уже в березні 2012 року його представники: Д. В. Іваницький і В. О. Коссак стають призерами Чемпіонату України з хортингу в розділі „Показовий виступ“, а перші виїзди на змагання вихованців Д. В. Іваницького в м. Тячів і м. Мукачеве показали, що в хортинг прийшли яскраві, сильні діти. Так, на Відкритому чемпіонаті Закарпатської області в м. Тячів у жовтні 2012 року свою першу золоту медаль виборює одинадцятилітня спортсменка – Анастасія Фаль, бронзу – Павло Руденко.

У лютому 2013 року Львівська обласна федерація хортингу, яку очолив В. В. Плеханов, уже організовує Відкритий турнір Західного регіону з хортингу, присвячений річниці виведення радянських військ із Афганістану. Тоді на змагання у м. Трускавець з'їхалися хортингісти зі всієї України та були приємно вражені злагожденістю й чіткістю проведення турніру. З 1–2 листопада 2013 року Львівська обласна федерація хортингу в м. Дрогобич організовує та проводить Відкритий чемпіонат Львівської області з хортингу серед молодших юнаків і дівчат, юнаків і дівчат, кадетів і кадеток, чоловіків і жінок (від 6 до 35 років) у розділах: „Двобій“, „Форма“ та „Показовий виступ“. Таким чином, господарі змагань перед членами Української федерації хортингу, гостями зарекомендувала себе як серйозний та надійний організатор представницьких турнірів, як федерація, в якій є всі необхідні матеріально-технічні та людські ресурси для проведення змагань на високому рівні – суддівська бригада, фото, відео оператор, журналіст, рекламний агент і ведучий відкриття – це В. В. Плеханов, Д. В. Іваницький, С. П. Дідусь, І. Р. Циган, В. О. Коссак. З 7–8 грудня 2013 року Львівська обласна федерація хортингу запросила всіх на Кубок України серед чоловіків і жінок у розділах „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“ у м. Львів, який проводився в спортивному комплексі „Грация“. У розділі „Показовий виступ“ презентувала доросла п'ятірка Андрія Шевчука та Дениса Іваницького: Мар'ян Гуржій, Остап Саламін, Анатолій Гнатків, Андрій Яцик і Олександра Каркіщенко. Потужний виступ під українську музику приніс спортсменам не лише перемогу, а й звання майстрів спорту України з хортингу.

Зважаючи на той факт, що спортсмени Д. В. Іваницького завжди „піднімають“ високо планку розділу „Показовий виступ“ в хортингу, демонструючи цілі міні-вистави, в яких блискуче поєднані: володіння своїм тілом, робота зі зброєю та з партнером під вдало підбрану музику, що його президія УФХ назначає очолити цей розділ. В. В. Плеханов очолює Львівську обласну федерацію хортингу та Суддівську колегію Української Федерації Хортингу.

З 11–12 квітня 2014 року попри напругу на сході країни в м. Дніпропетровськ на Чемпіонат України з хортингу з'їхалося 19 команд із усіх регіонів України. В розділі „Показовий виступ“ представники Львівської обласної федерації хортингу були абсолютними лідерами та вибороли всі призові місця. Так, чергове золото в розділі „Форма“ здобула Христина Піць. Третім в Україні у віковій категорії 8–9 років у розділі „Двобій“ став Роман Зінов'єв. Золото в парному розряді в розділі „Показовий виступ“ отримала видовищна доросла пара – Сергій Дідусь і Анатолій Холівенков. З 25–27 жовтня 2014 року у м. Львів в СК „Грация“ пройшов Перший Чемпіонат Європи з хортингу серед кадетів і кадеток, юніорів і юніорок, чоловіків і жінок у розділах „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“, який організувала та провела Львівська обласна федерація хортингу.

На Чемпіонаті України з хортингу, який проходив у м. Києві з 3–4 квітня 2015 року проявили себе хортингісти: Данило Гера, Анастасія Фаль і Семен Фаль, Олександр Дачук, Андрій Дубовий, Діана Спариняк. На дитячому турнірі „Бейбі Актив – 2015“, який проходив у м. Києві з 16–17 травня 2015 року золоту медаль здобуває Ростислав Копач у ваговій категорії до 25 кг, срібні медалі у своїй віковій категорії – Роман Зінов'єв і Остап Ліщинський. З 14–19 червня 2015 року Дрогобицький та Трускавецький осередки хортингу Львівської обласної федерації хортингу організували й провели у м. Трускавець навчально-тренувальні збори з хортингу. Щоденні два тренування в день – ранкове та вечірнє суттєво покращили ударну, кидкову й акробатичну техніку учасників зборів. Навчально-тренувальні збори з хортингу мали взаємовигідний обмін досвідом – учасники „підтягнули“ один одного по борцівській та кидковій техніці, а господарі поділилися вміннями з розділів „Показовий виступ“ і „Форма“. З 24–27 вересня 2015 року в польському м. Кендзежен-Козле був проведений Міжнародною федерацією хортингу Перший чемпіонат світу з хортингу серед кадетів і кадеток (14–15 років), юніорів і юніорок (16–17 років), чоловіків і жінок (18 років і старше). Турнір був грандіозним і видовищним, який зібрав представників 11 країн – України, Польщі, Словаччини, Узбекистану, Румунії, Угорщини, Грузії, Вірменії, Білорусі, Німеччини, Марокко. П'ятеро дрогобичан (Владислав Сорока, Христина Піць, Віталіна Коссака, Анастасія Фаль і Олександр Дачук) здобули в сумі десять медалей – дві бронзові, п'ять срібних і три золота першого чемпіонату світу з хортингу. З 16–18 жовтня 2015 року в м. Черкаси під час чемпіонату України з хортингу серед молодших юнаків і дівчат, юнаків і дівчат у розділах „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“ між 200 учасників, юні вихованці Львівської обласної федерації хортингу достойно виступили. В розділі „Показовий виступ“ золоті медалі здобули Роман Зінов'єв, Сергій Сеньків, Остап Ліщинський, Тарас Оришак, Данило Гера (тренер Д. В. Іваницький). У розділі „Двобій“ троє наших юних спортсменів зуміли дійти до п'єдесталу: срібло в Романа Зінов'єва та Дарії Дахіної (тренер І. Р. Циган), бронза в Ростислава Копача. На Кубку України з хортингу (11–13 грудня 2015 року) в м. Києві золото в особистому розряді серед дівчат у розділі „Форма“ вибороли представниці Анастасія Фаль і Христина Піць. У командному заліку чемпіоном Кубка України стала команда дрогобичан: Владислав Антоник, Анастасія Фаль, Христина Зінов'єва, Олександр Дачук, Христина Піць (тренер Д. В. Іваницький).

2016 змагальний рік розпочався для Львівської обласної федерації хортингу Відритим Всеукраїнським турніром із хортингу в селищі Зоря Рівненської області. Золоті медалі в розділі „Двобій“ у своїх вікових і вагових категоріях вибороли Роман Зінов'єв, Ростислав Копач, Павло Бунік. У розділі „Показовий виступ“ дрогобичани здобули шість золотих медалей – команда в складі Анастасії Фаль, Владислава Антоника, Діани Спариняк, Семена Фалья, Олександра Дачука та Андрій Дубовий в особистому заліку (тренер Д. В. Іваницький). У розділі „Форма“ в здобутках наших спортсменів срібло – Дар'ї Дахіної та бронза – Назара Василенка. 6 березня на Вечорі спортивної слави почесне звання „Кращий дитячий тренер Дрогобича“ за підсумками 2015 року отримав Д. В. Іваницький. Відзнаку „Кращий спортсмен 2015 року“ вручено його вихованці – Христині Піць. Із 12–14 березня в м. Київ відбувся Чемпіонат України з хортингу на якому Роман Шуманський серед юніорів у вазі 65–70 кг виборов срібну медаль. У березні в м. Дрогобич відбувся відкритий чемпіонат із сили удару під гаслом „Ні війні!“ Львівська обласна федерація хортингу взяла участь у змаганнях практично всім керівним складом і здобула медалі в усіх ключових категоріях: Президент Львівської обласної федерації хортингу, голова Суддівської колегії УФХ, майстер спорту України з хортингу В. В. Плеханов отримав срібло в ваговій категорії понад 90 кг; суддя національної категорії, рефері, майстер спорту України з хортингу С. П. Дідусь ударом ногою в вазі понад 90 кг здобув золото; Президент Дрогобицького осередку хортингу, віце-президент Львівської обласної федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу Д. В. Іваницький в цій категорії виборов бронзу; Президент Львівської федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу А. П. Холівенков у категорії „Удар рукою класичним стилем“ у вазі до 90 кг здобув золото. З 6–8 травня 2016 року в м. Трускавець проходив черговий Відкритий чемпіонат Львівської області з хортингу у

розділах „Сутичка“, „Двобій“, „Форма“, „Показовий виступ“ в ДЮОК „Спортовець“. На церемонії відкриття відбувся перший бій наймолодших учасників турніру – шестирічного Олександра Дідуса (син С. П. Дідуса) з суперником-партнером Данилом Юзваком (тренер Д. В. Іваницький), які провели дуже достойний бій та довели на хорті, що правила хортингу зрозумілі й доступні наймолодшим, і хортинг справді є виховною системою. В розділі „Показовий виступ“ команда з п'ятірки (Анастасія і Семен Фаль, Андрій Дубовий, Діана Спариняк і майстер спорту України з хортингу Христина Піць) продемонструвала блискучу техніку та виборола перше місце (тренер Д. В. Іваницький). Інша п'ятірка (Іванна та Вікторія Михальчишин, Наталя Бокало та Ігор Самар і Дар'я Дахіна) в цьому ж розділі виборола срібні медалі (тренер Ірина Циган). З 21–22 травня 2016 року в м. Лубни на Полтавщині пройшов відкритий чемпіонат Полтавської області з хортингу серед дітей 8–13 років із розділі „Сутичка“, де бійці Д. В. Іваницького – Роман Зінов'єв виборов золото, а Ростислав Копач, Павло Буник і Олег Коваль стали срібними призерами, продемонструвавши справжній характер і волю до перемоги. З 14–16 жовтня на Чемпіонаті України в м. Чернігові золото в цьому ж розділі серед юніорів завоював кандидат у майстри спорту з хортингу 17-ти літній Роман Шуманський (тренер Д. В. Іваницький). З 16–20 листопада 2016 року у м. Трускавець пройшов Чемпіонат світу з хортингу, де бійці Львівської обласної федерації хортингу, які були в складі збірної України вибороли 11 медалей: в розділі „Показовий виступ“ здобула команда (Анастасія Фаль, Семен Фаль, Олександр Дачук, Владислав Антоник і Діана Спариняк) срібні медалі; в особистому заліку другим серед дорослих став Тарас Кравецький; у розділі „Двобій“ виборов Роман Шуманський срібну медаль. Чемпіонами світу з хортингу в розділі „Показовий виступ“ в особистому заліку стали – Христина Піць і Андрій Дубовий. Золото в парному розряді вибороли Данило Гера та Остап Ліщинський. Срібло в розділі „Форма“ виборов восьмирічний вихованець Трускавецького осередку хортингу Ігор Самар. На Кубку України з хортингу, який 16–18 грудня пройшов у м. Бровари, золото в розділі „Двобій“ виборов Микола Босюк.

З 2016 року Д. В. Іваницький започаткував новий проект – „Хортинг TV“, який передбачає зйомку про „Національний вид спорту України – хортинг“ [7].

#### **Висновки:**

1. За висновками президії УФХ, Львівська обласна федерація хортингу – потужна команда універсальних суддів, тренерів і яскравих, сильних спортсменів. Дана федерація має журналіста, фотографа, відео оператора, ведучого, які вміють на високому рівні організувати Всеукраїнські та міжнародні турніри в Україні та за кордоном (наприклад, перший Чемпіонат світу з хортингу в Польщі). Галицькі Леви – конкурентоздатні українці, патріоти, які готові на хорті показати свої вміння та силу, а в житті – захистити родину, друзів, слабшого.
2. Національний вид спорту України – хортинг є єдиним в Україні єдиноборством, яке має своє телебачення – „Хортинг TV“! [7].
3. На Львівщині сучасний український хортинг пройшов становлення під керівництвом президента Всесвітньої федерації хортингу, майстра спорту України міжнародного класу, Заслуженого тренера України, кандидата педагогічних наук, професора кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, завідувача наукової лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України – Е. А. Єрьоменка.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>.

3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
4. Львів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D1%96%D0%B2>.
5. Львівська обласна федерація хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/62>.
6. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.
7. Хортинг TV [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.google.com.ua/search?q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+TV&rlz=1C1GTPM\\_enUA665UA666&oq=%D1%85%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3&aqs=chrome.4.69i57j69i61l3j69i59l2.4909j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%A2%D0%92](https://www.google.com.ua/search?q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+TV&rlz=1C1GTPM_enUA665UA666&oq=%D1%85%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3&aqs=chrome.4.69i57j69i61l3j69i59l2.4909j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%A2%D0%92).

#### REFERENCES

1. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
3. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. *lviv* [Lviv]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8C%D0%B2%D1%96%D0%B2>.
5. *lvivska oblasna federatsiia khortynhu* [Lviv Regional Horting Federation]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/62>.
6. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. *Khortynh TV* [Horting TV]. Retrieved from [https://www.google.com.ua/search?q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+TV&rlz=1C1GTPM\\_enUA665UA666&oq=%D1%85%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3&aqs=chrome.4.69i57j69i61l3j69i59l2.4909j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%A2%D0%92](https://www.google.com.ua/search?q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+TV&rlz=1C1GTPM_enUA665UA666&oq=%D1%85%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3&aqs=chrome.4.69i57j69i61l3j69i59l2.4909j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8#q=%D0%A5%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3+%D0%A2%D0%92).

**Денис Іваницький, Ірина Циган.**

***Історичні традиції української виховної системи Львівської обласної федерації хортингу „Галицькі Леви“.***

У статті „Історичні традиції української виховної системи Львівської обласної федерації хортингу „Галицькі Леви“ авторами звертається увага на історичний розвиток м. Львів і Львівської області; становлення Національного виду спорту України – хортинг на Львівщині за п'ять років (2011–2016 рр.). За висновками президії УФХ, Львівська обласна федерація хортингу – потужна команда універсальних суддів, тренерів і яскравих, сильних спортсменів. Дана федерація має журналіста, фотографа, відео оператора, ведучого, які вміють на високому рівні організувати всеукраїнські та міжнародні турніри в Україні та за кордоном (наприклад, перший Чемпіонат світу з хортингу в Польщі). Галицькі Леви – конкурентоздатні українці, патріоти, які готові на хорті показати свої вміння та силу, а в житті – захистити родину, друзів, слабшого. Національний вид спорту України – хортинг це єдине в Україні єдиноборство, яке має своє телебачення – „Хортинг TV“.

**Ключові слова:** Львівська обласна федерація хортингу, Галицькі Леви, патріоти, потужна команда, судді, тренери, спортсмени, телебачення хортингу, медалі, розділи хортингу, п'ять років, Всеукраїнські турніри, міжнародні турніри.

**Denys Ivanytskyi.**

Coach of the sports club „Galician Lions“ (Konovaltsya Str., 7, Drohobych, Lviv Region).

**Iryna Tsyhan.**

Coach of Truskavets Horting Center (Stebnytska Str., 12, Truskavets, Lviv Region).

***Historical Traditions of the Ukrainian Educational System in Lviv Regional Horting Federation „Galician Lions“.***

*The authors of the article „Historical Traditions of the Ukrainian Educational System in Lviv Regional Horting Federation „Galician Lions“ pay attention to the historical development of Lviv and Lviv Region; the formation of the national sport of Ukraine – Horting in Lviv Region for the last five years (2011–2016). According to the conclusions of the UHF Presidium Lviv Regional Horting Federation is a powerful team of universal judges, trainers and bright, strong athletes. This federation has its own journalist, a photographer, a video operator, an announcer who can organize high-level national and international tournaments in Ukraine and abroad (for example, the First World Horting Championship in Poland). Galician Lions are competitive Ukrainians, patriots who are ready to show their skills and strength at the hort and in life – to protect their family, friends, weaker. National sport of Ukraine Horting is the only Ukrainian martial arts which has its own television – „Horting TV“.*

**Key words:** athletes, five years, „Galician Lions“, Horting sections, Horting television, international tournaments, judges, Lviv Regional Horting Federation, medals, national tournaments, patriots, powerful team, trainers.

**Денис Іваницький, Ірина Цыган.**

***Исторические традиции украинской воспитательной системы Львовской областной федерации хортинга „Галицкие Львы“.***

*В статье „Исторические традиции украинской воспитательной системы Львовской областной федерации хортинга „Галицкие Львы“ авторами обращается внимание на историческое развитие г. Львов и Львовской области; становления Национального виду спорта Украины – хортинг на Львовщине за пять лет (2011–2016 гг.). По заключению президиума УФХ, Львовская областная федерация хортинга – мощная команда универсальных судей, тренеров и ярких, сильных спортсменов. Данная федерация имеет журналиста, фотографа, видеооператора, ведущего, которые умеют на высоком уровне организовать всеукраинские и международные турниры в Украине и за рубежом (например, первый Чемпионат мира по хортингу в Польше). Галицкие Львы – конкурентоспособные украинцы, патриоты, которые готовы на хорте показать свои умения и силу, а в жизни – защитить семью, друзей, слабого. Национальный вид спорта Украины – хортинг это единственное в Украине единоборство, которое имеет свое телевидение – „Хортинг TV“.*

**Ключевые слова:** Львовская областная федерация хортинга, Галицкие Львы, патриоты, мощная команда, судьи, тренеры, спортсмены, телевидение хортинга, медалы, разделы хортинга, пять лет, Всеукраинские турниры, международные турниры.

УДК 796.093.1:796.85(-044.44)

Микола Колос,  
Володимир Яременко,  
Олексій Семигал,  
м. Ірпінь

## СТВОРЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЧЕМПІОНАТІВ СВІТУ З ХОРТИНГУ

**Постановка проблеми.** Суттєві зміни в політичному та соціально-економічному житті України, зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти все виразніше спонукають до реформ в українській освіті, поступових кроків для системного вдосконалення в галузі виховання та оздоровлення дітей. Формування здорового способу життя є домінуючим напрямом у системі формування здорової, сильної нації.

Законом України „Про освіту“ визначені завдання з виховання громадянина – патріота України, забезпечення потреби особистості в творчій самореалізації, інтелектуальному, духовному та фізичному розвитку, підготовки до активної професійної, громадської діяльності, створення умов для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань і стану здоров'я дітей та молоді.

Одним із дієвих засобів фізичного та морально-етичного виховання дітей є хортинг – національний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню підростаючого покоління до загальнолюдських цінностей, формуванню внутрішньої культури особистості, її високих вольових якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей.

Хортинг – національний вид спорту України. Його засновано в нашій країні у 2008 році. Розробка правил змагань із хортингу, а також його кваліфікаційна система спрямовані виключно на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства, ініціатором якого виступив видатний спортсмен Е. Єрмоєнко – випускник Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту кафедри хортингу, боротьби і важкої атлетики.

Будучи порівняно молодим видом спорту, хортинг має давні і славні історико-культурні корені. Ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій козаків, що передавалися з покоління у покоління. Народна традиція, й не обов'язково військова, – це явище, яке формується не роками, а століттями, й вирізняється винятковою живучістю. Зі зміною умови життя народів традиція дещо трансформується, але продовжує жити в новій формі. Довгі роки радянська влада вела боротьбу з козацтвом – у козаків відібрали коней, зброю, заборонили вести традиційний спосіб життя. Ось тут і проявилася сила й живучість традиції. Не маючи можливості вести традиційний спосіб життя, козака молодь стала займатися спортом – хортингом.

Слово „хортинг“ походить від назви відомого в світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль у історії українського народу. Система підготовки, виховання характеру в найжорстокіших рукопашних двобоях, у яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, вдосконалення майстерності та надбання змагального духу запорозьких козаків лягли в основу хортингу як виду спорту.

У наші дні слово „хортиця“ асоціюється з лицарством і самопожертвою, відвагою та вихованням могутніх і вольових чоловіків. Саме тому спортивне єдиноборство хортинг символічно назване на честь місця проведення всіх прадавніх козацьких двобоїв, відкритого майдану, живого кола з козаків – „хорту“, в який вони збиралися для виявлення найсильніших, і на честь найбільшого острова на Дніпрі „Хортиця“ – сакрального центру та місця народження козацької доблесті Запорозької Січі.

Сучасний український хортинг – це не копія чогось іншого, а еталон самобутньої спортивної та бойової техніки. Водночас хортинг став тим середовищем, в якому продовжила своє життя козака військова традиція, пов'язана з верховою їздою, умінням вести двобій холодною та вогнепальною зброєю.

Становлення вітчизняного хортингу відбувалося з 2008 по 2015 рік у відриві від світового культу єдиноборств. Опорою для сучасного хортингу стала українська вітчизняна традиція кулачних боїв, які були надзвичайно популярні у Київській Русі, а далі з появою козацтва – традиція Війська Запорозького та славетної Запорозької Січі. Майже кожен чоловік у той час брав участь у стінках і був бійцем-кулачником. В Європі широкої народної традиції кулачних боїв ніколи не існувало. Лише в окремих країнах були популярні в народі сутички борців та кулачні бої, але винятково як видовище під час свята. Якщо десь і готувалися бійці для показу і розваг, то заняття єдиноборствами завжди залишалося справою професіоналів, а не народу.

Сучасний хортинг ділиться на два різновиди – *аматорський і професійний*. Успіхи вітчизняних хортингістів-любителів загальновідомі, а ось хортингісти-професіонали тільки починають розвивати свій напрям. Зазначені різновиди мають різне коріння, інакше – аматорський та професійний хортинг є гілками двох різних традицій [1, с. 55–56; 2, с. 52–53; 3; 5, с. 4–9; 6, с. 6–9; 6; 8, с. 6–8; 9, с. 99–100; 10, с. 181; 11].

На офіційному сайті Української Національної Федерації Хортингу систематично висвітлюється інформація, оголошення, запрошення щодо проведення семінарів, змагань різного рівня, їх результатів, що сприяє швидкому донесенню інформації читачам сайту [4].

**Мета** – розглянути фактори, що сприяли проведенню чемпіонатів Світу з хортингу.

**Виклад основного матеріалу.** Хортинг включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні й тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку, реального інструменту виховання сильного українця, гідного громадянина – патріота Української держави. Матеріал посібників, відповідно до цих аспектів ґрунтується на освітніх стандартах основних навчальних предметів, забезпечує науковість змісту, має освітню та виховну цінність, ураховує систематичність і послідовність навчання, передбачає творчість, доступність та індивідуальний підхід, доцільність вибору форм і методів роботи [2; 5; 6; 8].

Міністерство юстиції України зареєструвало хортинг і видало Свідectво про реєстрацію Української Федерації Хортингу (від 25 березня 2009 року № 3076). Офіційне визнання хортингу видом спорту відбулося за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до Дня Незалежності України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.). Відповідно до статті 20 Закону України „Про фізичну культуру і спорт“, підпункту 30 пункту 4 та пункту 8 Положення про Міністерство молоді та спорту України, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 02 липня 2014 № 220, пункту 4 Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 № 22 (зі змінами), пункту 8 розділу V Положення про комісію для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту від 21 січня 2014 № 102, зареєстрованим у Міністерстві юстиції України 04 лютого 2014 за № 210/24987 та рішенням комісії для надання спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу від 08 жовтня 15 (протокол № 5) Всеукраїнській громадській організації „Українська Федерація Хортингу“ надано статус національної спортивної федерації з виду спорту „хортинг“. Відповідний наказ Мінмолодьспорту від 12 жовтня 15 року № 3724 розміщено на веб-сайті Мінмолодьспорту в розділі „Нормативна база фізичної культури і спорту Мінмолодьспорту“ [1–11].

Сучасний український хортинг – універсальна система та змішане єдиноборство, що втілює в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції вояцьких прасурів козаків Запорозької Січі. Хортинг – повноконтактний комплексний вид бойового мистецтва, започаткований в Україні, що базується на принципах спортивної підготовки як багаторічний, спеціально організований навчально-тренувальний процес всебічного розвитку, навчання та морально-етичного виховання спортсменів. Сама його назва має історичну основу, пов'язану із козацтвом в Україні.

Розвиток хортингу має на меті спортивне виховання сильного та здорового суспільства на основі традиційних духовних цінностей українського народу.



Відповідно до хронології виду спорту, перший навчально-тренувальний семінар із хортингу був проведений у м. Київ 20 вересня 2008 року, у якому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в Україні та найближчим часом навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені у м. Дніпропетровськ – з 25 по 27 вересня 2008 року, у м. Запоріжжя – 28 вересня, у м. Донецьк – з 10 по 12 жовтня, у м. Рівне – 18 жовтня, у м. Трускавець – з 27 по 28 жовтня 2008 року. Після низки семінарів відбулися і перші змагання. Перші змагання з хортингу, на яких були апробовані правила змагань, були проведені на спортивній базі київської середньої школи № 214 1 листопада 2008 року, в яких взяли участь понад 100 учасників. Після проведення змагань продовжилася популяризація народженого в Україні бойового мистецтва, і тренувальні семінари стали проводитися стабільніше та плідніше. Так навчальні семінари пройшли 29 листопада 2008 року – в м. Бровари Київської області, з 17 по 18 січня 2008 року – в м. Лубни Полтавської області, і вже 1 березня 2008 року було проведено перший відкритий чемпіонат Автономної Республіки Крим з хортингу в смт Кіровське, а з 3 по 4 березня було проведено тренувальний семінар у м. Судак. І нарешті відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – 25 березня 2009 року Міністерство юстиції України видало Свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української Федерації Хортингу. В цьому ж місяці 29 березня в смт Пуща-Водиця м. Києва пройшов перший всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів із різних областей України. Головним заходом із хортингу можна було вважати проведений перший всеукраїнський турнір серед дорослих, який відбувся 10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 Оболонського району м. Києва.

Наступною видатною подією в розвитку хортингу стало рішення колегії Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 № 1/5.3.3. про його внесення до Переліку визнаних видів спорту в Україні. На підставі рішення колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 306 від 9 лютого 2010 року „Про внесення змін до переліку видів спорту, що визнані в Україні“, зареєстрованим Міністерством юстиції України 25 лютого 2010 року за № 186/17481, було внесено „хортинг“ до переліку видів спорту, що визнані в Україні за № 71.

На сучасному етапі розвитку спорту змагання розглядаються як діяльність, що спрямована на досягнення або демонстрацію найвищих спортивних результатів. Система змагальної діяльності включає в себе цілий комплекс змагань різного характеру, масштабу, спрямованості та цільової орієнтації. Змагання в системі підготовки спортсменів є не тільки засобом контролю за рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, але і найважливішим засобом підвищення тренуваності і спортивної майстерності [12, с. 132].

Перший офіційний чемпіонат України серед чоловіків та жінок відбувся 26–27 березня 2011 року в м. Бровари, Київської області на спортивній базі економіко-технологічного університету, у якому взяло участь понад 120 учасників із 16 областей України. За підсумками проведення переможцям змагань були вперше присвоєні спортивні звання „Майстер спорту України“. Першим майстром спорту України з хортингу став студент Національного університету фізичного виховання і спорту України у м. Києві Олександр Милов (тренер: В. С. Шевчук, м. Бровари). А другий чемпіонат України серед чоловіків та жінок вже відбувся на головній спортивній арені України – у Київському Палаці Спорту 22–23 березня 2012 року, в якому прийняли участь 157 спортсменів із 18 областей України. В цьому ж році було успішно проведено Відкритий Кубок України з хортингу у м. Дніпродзержинську Дніпропетровської області, в якому взяли участь понад 30 команд з України та Росії. Всього 172 учасника з 22 областей України та збірна команда з хортингу Російської Федерації. Третій офіційний чемпіонат України федерація хортингу, тримаючи найвищий рівень проведення, також провела у Київському Палаці спорту з 22 по 23 березня 2013 року, в якому змагалися збірні команди кращих спортсменів країни з 21 області України, збірна команда м. Києва та Автономної Республіки Крим [6, с. 9–10].

Подальший динамічний розвиток хортингу в Україні не залишився без уваги закордонних тренерів та спеціалістів єдиноборств, які увійшли у склад організації хортингу.

Це зумовило проведення першого міжнародного змагання. Перший міжнародний турнір із хортингу був присвячений Дню Перемоги і його було проведено у м. Києві 9 травня 2010 року за участю багатьох команд з України, двох команд із Росії (Рязанської області та Республіки Чувашія) та команди Туркменістану. Такий початок розвитку виду спорту дав підстави для заснування відділень федерації хортингу не тільки в Україні, а й за кордоном. І вже 31 січня 2011 року Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту затверджує навчальну програму і дає дозвіл на відкриття відділень хортингу в дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) та спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву (СДЮШОР).

Всеукраїнська громадська організація „Українська Федерація Хортингу“ (УФХ) входить до складу Міжнародної спортивної організації „Всесвітня Федерація Хортингу“ – INTERNATIONALNON-GOVERNMENTAL ORGANIZATION „WORLD HORTING FEDERATION – INGO „WHF“ та до складу Європейської Федерації Хортингу „EUROPEAN HORTING FEDERATION“ – „EHF“. Федерація охопила фізкультурно- оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю багато населених пунктів України та має свої представництва в усіх областях України [9, с. 102].

Слід зазначити, що перший Відкритий Чемпіонат Європи з Хортингу відбувся 25–27 жовтня 2014 р. саме в Україні в м. Львів, на базі СК „Грація“ (ТБК „Південний“). Змагання серед кадетів і кадеток, юніорів та юніорок, чоловіків та жінок у проводились у розділах: „Форма“, „Показовий виступ“ і „Двобій“. У Чемпіонаті взяли участь понад 150 учасників, більшість із яких представляли Україну, збірна якої посіла перше загальнокомандне місце.

А вже 25–27 вересня 2015 року в м. Кендзежин-Козле (Польща) відбувся Перший Чемпіонату Світу з хортингу серед кадетів, юніорів, чоловіків і жінок у розділах: „Двобій“, „Форма“ та „Показовий виступ“. У змаганнях прийняло участь понад 300 спортсменів із 12 країн світу: Україна, Чеська республіка, Польща, Румунія, Угорщина, Єрменія, Німеччина, Словаччина, Грузія, Білорусь, Узбекистан, Росія. Від України: 45 спортсменів, 12 суддів національної категорії, 14 тренерів. У роботі суддівського корпусу взяли участь поляк – Томас Прус, словак – Іван Сірко. Українські спортсмени зайняли 1 загальнокомандне місце, узбецькі спортсмени – 2 місце, словацькі – 3 місце. Спільно з керівництвом міста Кендзежин-Козле Міжнародна Федерація Хортингу взяли участь в організації та проведенні змагань.

Другий чемпіонат світу з хортингу з 17 по 20 листопада 2016 року приймала Україна. У місті Трускавець (Львівська обл.) 480 учасників з України, Польщі, Сполучених Штатів Америки, Марокко, Росії, Білорусі, Узбекистан, Азербайджан, Грузія, Угорщина, Молдова, Словаччина, Вірменії, Румунії змагались за нагороди у наступних розділах змагань: „Двобій“, „Сутичка“, „Форма“, „Показовий виступ“. Головним суддею змагань було визначено президента Всесвітньої федерації хортингу - Едуарда Єрьоменко. У командному заліку перше місце посіла збірна України, друге місце – Білорусі, третє місце – Молдови.

### ***Висновки.***

1. Українці – унікальна бойова нація. Наші спортсмени – світові лідери практично в усіх видах контактних єдиноборств (бокс, усі загальновизнані види боротьби, кікбоксинг, інші контактні види єдиноборств і бойових мистецтв). Українська земля народила світові видатних чемпіонів неперевершеного рівня. Далеко не усі народи мають такий природний хист до ведення сутички, і не всі спортсмени інших країн витримують рівень психологічної конкуренції та загартування українського духу й волі до перемоги.
2. Нині основна мета хортингу – популяризація та підвищення ролі фізичної культури і спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відволікання від шкідливих звичок, виховання особистості в душі добропорядності й патріотизму.
3. За короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчою та навчально-виховною діяльністю багато населених пунктів України, спортивні клуби хортингу працюють в усіх областях України. Видатні поети і музиканти України склали вірші та написали пісні про вид спорту хортинг, він має свої відмітні атрибути, емблему, прапор, гімн і марш, відомі художники пишуть картини на тематику національного виду спорту України. Саме змагальна діяльність в хортингу, як частина спортивної діяльності, відображає кінцеві результати тренувальної та позатренувальної діяльності.

4. Всеукраїнські правила змагань з виду спорту хортинг розроблено відповідно до чотирьох основних розділів: 1) розділ „Двобій“ – основний розділ, у якому проводяться змішані двобої (проводиться у два раунди, що різняться екіпіруванням і арсеналом прийомів. Перший раунд називається „Сила“, другий – „Честь“). 2) розділ „Хортинг“ – змагання з боротьби із застосуванням кидкової техніки в захватному одязі. 3) розділ „Форма“ – демонстрування стандартних навчальних імітаційних комплексів. 4) розділ „Показовий виступ“ – вільна демонстрація техніки хортингу індивідуальним, парним і груповим виступом спортсменів.
5. В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій 6–7, 8–9, 10–11, 12–13, 14–15, 16–17 років, з 18 до 35 років, а також для спортсменів від 35 та старше 40 років. Однак хортинг – не тільки спорт вищих досягнень, але і масовий спорт. В Україні сьогодні ним займаються (за різними даними) від 30 до 50 тис. осіб (загалом у світі задіяні у хортингу приблизно 100 тис. осіб).
6. У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня федерація хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві. Вона є міжнародною громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних єдиноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є представником нового напрямку комплексного змішаного єдиноборства в світі (ММА Horting).
7. Хортинг – не стільки ефективний засіб захисту та самооборони, скільки позитивна філософія повсякденного життя. Філософська основа хортингу – положення про єдність сили, здорового спортивного духу та честі людини, що вибудовується на славних українських традиціях. Відповідно, гасло хортингу – „СИЛА І ЧЕСТЬ“ [8, с. 8, 9, 11, 13, 14, 16, 33].

**Перспектива подальших досліджень** передбачає опис методичних рекомендацій для тренерів хортингу щодо підготовки спортсменів до змагань на високому професійному рівні.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Діхтяренко З. М. Дослідження основних понять хортингу: „виховання“, „хорт“, „хортинг“, „хортовий“, „хортове виховання“ у психолого-педагогічній та філософській літературі / З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць. – К. : зб. наук. праць. Вип. 1 / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – С. 53–59.
2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Витоки і подальший розвиток хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40238>.
4. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
5. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи „Хортинг“ для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів : навч. вид. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2012. – 268 с.
6. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
7. Інформаційна довідка: ВИД СПОРТУ – ХОРТИНГ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
8. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрмоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

9. Семигал О. Історичні передумови виникнення хортингу – національного виду спорту України / О. Семигал // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 97–104.
10. Яременко В. До питання технічної підготовки хортингістів у стійці на етапі попередньої базової підготовки. / В. Яременко, М. Колос, І. Малинський // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць* / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 181–186.
11. Яременко В. В. Оптимізація змагальної діяльності хортингістів / В. В. Яременко, М. А. Колос, В. І. Шандригось, А. В. Каленський // *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал* / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 148–152.
12. Platonov V. N. Periodizaciia sportivnoy podgotovki [Periodization of athletic training] / V. N. Platonov. – Kiev: Olympic Literature, 2013. – 624 p.

#### REFERENCES

1. Dikhtiarenko, Z. M. (2014). Doslidzhennia osnovnykh poniat khortynhu: „vykhovannia“, „khort“, „khortynh“, „khortovyi“, „khortove vykhovannia“ u psykholoho-pedahohichnii ta filosofskii literaturi [Research of the main meanings of Horting: „education“, „hort“, „horting“, „hortal“, „horting activity“ in the psychological, pedagogical and philosophical literature]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 1* (pp. 53–59). Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Vytoky i podalshyi rozvytok khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Origins and further development of Horting]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40238>.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny.* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
5. Yeromenko, E. A. (2012). *Navchalna prohrama hurtkovoi (seksiynoi) roboty Khortynh dlia uchniv 1–11 klasiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv* [The curriculum circle (sectional) of „Horting“ for students of 1–11 grades of secondary schools]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting is a national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. *Informatsiyna dovidka: VYD SPORTU – KHORTYNH* [Information note: SPORT SPORT – HORITING]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua/node/1100>.
8. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukrainsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Semyhal, O. (2015). Istorychni peredumovy vynyknennia khortynhu – natsionalnoho vydu sportu Ukrainy [Historical prerequisites for the emergence of Horting - the national sport of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 3* (pp. 97–104). Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Yaremenko, V., Kolos, M., & Malynskiy, I. (2016). Do pytannia tekhnichnoi pidhotovky khortynhistiv u stiytsi na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [On the question of technical training of hortingists in the rack at the stage of preliminary basic training]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 181–186). Kyiv: Palyvoda A. V.
11. Yaremenko, V. V., Kolos, M. A., Shandryhos, V. I., & Kalenskiy, A. V. (2016). Optyimizatsiia zmahalnoi diialnosti khortynhistiv [Optimization of competitor activity of hortingists]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi*

*Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport [Youth Scientific Bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports], 23, 148–152.*

12. Platonov, V. N. (2013). *Periodizaciia sportivnoj podgotovki [Periodization of athletic training]*. Kiev: Olympic Literature.

**Микола Колос, Володимир Яременко, Олексій Семигал.**

***Створення передумов для проведення чемпіонатів Світу з хортингу.***

*У роботі „Створення передумов для проведення чемпіонатів Світу з хортингу“ розглянуто історичні, організаційні та змагальні фактори, які сприяли проведенню перших чемпіонатів Світу з хортингу. На сучасному етапі розвитку спорту змагання розглядаються як діяльність, що спрямована на досягнення або демонстрацію найвищих спортивних результатів. Змагання є кінцевим результатом тренувальної та позатренувальної діяльності в хортингу. Хортинг – вид спорту, який динамічно розвивається не тільки в Україні, але й за її межами. Збільшення видів програми змагань чемпіонатів світу сприяє розширенню географії країн-учасниць. Високий рівень підготовленості спортсменів сприяє популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені. Українські спортсмени впевнено утримують роль лідерів у світовій спільноті хортингу.*

**Ключові слова:** *хортинг, єдиноборство, змагання, чемпіонат світу, вид спорту, спортсмени, змагальні фактори, аматорський хортинг, професійний хортинг, різні традиції.*

**Mykola Kolos, Volodymyr Yaremenko, Oleksii Semygal.**

*Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str. 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).*

***Creation of prerequisites for holding world championships in Horting.***

*In work „Creation of prerequisites for holding World Championships in Horting“, historical, organizational and competitive factors that contributed to the horting of the first world championships in horting were considered. At the present stage of development of sports, competitions are considered as activities aimed at achieving or demonstrating high sports results. Competitions are the end result of training and in-training activities in horting. Horting is a sport that is developing dynamically not only in Ukraine, but also abroad. The increase in the types of the World Championship competition program contributes to the expansion of the geography of the participating countries. A high level of preparedness of athletes contributes to the popularization of horting as an independent sport in the international arena. Ukrainian athletes confidently retain the role of leaders in the global community of horting.*

**Key words:** *horting, single combat, competition, world championship, sport, athletes, competitive factors, amateur horseriding, professional horsing, different traditions.*

**Николай Колос, Владимир Яременко, Алексей Семигал.**

***Создание предпосылок для проведения чемпионатов мира по хортинга.***

*В работе „Создание предпосылок для проведения чемпионатов Мира по хортингу“ рассмотрены исторические, организационные и соревновательные факторы, которые способствовали проведению первых чемпионатов мира по хортингу. На современном этапе развития спорта соревнования рассматриваются как деятельность, направленная на достижение или демонстрацию высоких спортивных результатов. Соревнования являются конечным результатом тренировочной и внутренировочных деятельности в хортинге. Хортинг – вид спорта, который динамично развивается не только в Украине, но и за ее пределами. Увеличение видов программы соревнований чемпионатов мира способствует расширению географии стран-участниц. Высокий уровень подготовленности спортсменов способствует популяризации хортинга как самостоятельного вида спорта на международной арене. Украинские спортсмены уверенно удерживают роль лидеров в мировом сообществе хортинга.*

**Ключевые слова:** *хортинг, єдиноборство, соревнования, чемпионат мира, вид спорта, спортсмены, соревновательные факторы, любительский хортинг, профессиональный хортинг, разные традиции.*

УДК 37.037:796.011.3

Анатолій Ребрина,  
м. Хмельницький

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ГИРЬОВОГО ХОРТИНГУ, ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

**Актуальність наукового дослідження.** Сучасний науково-технічний прогрес і нинішня культура інформаційного спілкування покращують життєдіяльність людини та одночасно віддаляють її від природного середовища. Низький рівень здоров'я та психофізичної підготовленості молоді, негативний екологічний стан навколишнього середовища й інші суперечливі процеси сьогодення завдають непоправної шкоди молодому організмові школяра (студента). Прагнення до тілесної досконалості організму, високого рівня соматичного здоров'я та фізичної працездатності притаманно майже кожній людині. Однак, формування професійно-прикладної фізичної культури учнівської молоді підсвідомо ігнорується вихователями ще на рівні навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу. Продовжується ігнорування розвитку основних фізичних і особистісних якостей та властивостей школяра і в загальноосвітніх навчальних закладах. Малий обсяг рухової активності учнів на уроках фізичної культури (дві-три академічних години в тиждень) перешкоджають нормальному фізичному розвитку та високому рівню фізичної підготовленості й здоров'я школярів. Заняття учнівської й студентської молоді різними видами фізкультурної діяльності та спорту в урочний, позаурочний час значно покращують розвиток окремих м'язових груп, позитивно впливають на зовнішність людини, настрій, манеру триматися, поставу тощо.

**Аналіз останніх наукових публікацій з теми дослідження.** З питань наукового дослідження виду спорту „хортинг“ приділено чимало уваги сучасними науковцями (З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко, М. Д. Зубалій, Г. А. Коломєць, Ж. В. Петроцько, А. А. Ребрина та ін.). На проблему розвитку „гирьового спорту“ звертали вчені, як Ю. А. Бородин, В. В. Пронченко, К. В. Пронченко, І. В. Романчук, Ю. В. Щербина та ін. Проте, мало знайдено наукових доробок присвячених становленню та розвитку „гирьового хортингу“, як системи вправ із гирями для виховання професійної культури учнівської й студентської молоді в процесі занять фізичним вихованням.

**Метою наукової статті є:** виявлення історичних періодів становлення, розвитку вправ із гирями та хортингу як елементу професійної культури дітей і молоді.

### **Завдання:**

1. Зробити історіографічний аналіз літературних джерел з теми наукового дослідження.
2. Виявити засоби фізичної підготовки для виховання військово-прикладної фізичної культури воїна.
3. Визначити похідні гирьового хортингу.

**Методи дослідження:** ретроспективний аналіз науково-методичної, педагогічної, спортивної та спеціальної літератури й Інтернет-ресурсів.

**Результати наукового дослідження.** Одним із найефективніших засобів гармонійного розвитку м'язового корсету школярів і студентів є заняття гирями. Вправи з гирями – популярний і доступний силовий вид фізичних вправ, який ґрунтується на підніманні гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу чи (або) жонглювання нею (ними) згідно з правилами змагань у одній, двох чи більше змагальних дисциплінах. Відносно інших видів фізкультурної та спортивної діяльності вправи з гирями мають низку позитивів і переваг: простота у виконанні вправ, доступність у забезпеченні спортивним інвентарем, економність часу та фінансових витрат (термін використання спортивних гир – необмежений). Займатися гирями можна індивідуально та груповим методом вдома, в дворі, в парку, на стадіоні чи в спортивному залі. Заняття гирями формує сильних, здорових, витривалих і цілеспрямованих конкурентоздатних фахівців сучасності.

Відомо, що гирі існують відтоді, як почала існувати первісна людина та як вона бореться за виживання спочатку з дикими тваринами, пізніше з стихією, катаклізмами. Становлення, розвиток і вдосконалення занять гирями тісно пов'язаний із розвитком цивілізації в цілому, з розвитком науки та культури. Разом із цим гирі використовуються як засіб професійно-прикладної фізичної культури.

Тлумачення терміна „гиря“ з'явилося в тлумачних словниках із початку 17-го століття та на думку деяких фахівців походить від перського слова „Гера“ – вага. Слово „гиря“ означає спеціально виготовлений предмет заданої маси, що має спеціальну форму та інші конструктивні особливості [2].

Вправи з гирями – один із видів фізкультурної діяльності, історична спадщина якого входить до культурної скарбниці східних слов'ян, у тому числі й українського народу [1, с. 75]. Аналізуючи різні літературні матеріали, складно з великою точністю сказати, коли та де саме зародилися змагання з гирями та їх виготовлення. На даний момент часу можна лише точно сказати, що гирі є одним із найдавніших обтяжень для силового тренування, створені кілька тисяч років тому. Перші згадки про гирі відносяться до стародавньої Греції, де виточені з каменю снаряди, які за формою віддалено нагадують гирі, використовувалися для тренування сили перших олімпійців. У більш пізній період часу кам'яні гирі, за формою дуже схожі з сучасними, використовувалися для тренування тюркськими та слов'янськими народами. Наступний етап впровадження занять гирями пов'язаний з розвитком торгівлі та появою металевих вагових гир, що мають стандартну вагу, на основі яких і були створені сучасні спортивні гирі.

Зважування та ваги завжди були невід'ємними атрибутами торгівлі. Рівноваги використовувалися фармацевтами ще на початку 19 століття. В ті часи ваги для чаю зі зміїною головою покриті золотом набули масового виробництва. Навіть у середньовіччі інструменти для зважування користувалися величезним попитом. Виробники та продавці солі пред'являли особливі вимоги до ваг для власного товару. Сіль зважували в чаші з муранського скла. Існували й рівноваги для важких вантажів із підходящими кам'яними гирями, щоб вірно визначати вагу. Масивні гирі для ваг були випущені в 1860 році. Кам'яні гирі зроблені до 1870 року, їх мірки не збігаються з металевими системами, прийнятими сьогодні. У багатьох регіонах була своя міра ваг, тому на кам'яних гирях ставили тавро зі значенням. Гирі були дуже важкими, що завдавало подорожуючим купцям незручності. Набір вантажів зроблений з міді було набагато легше перевозити, він займав менше місця та швидко ставав популярним у ті часи. Гирі виготовлялися у формі відра для складання однієї в іншу. Тим не менш, вантажі більших ваг все ще представляли проблему. Хоча у гирі були ручки для перенесення, вони ще не позбавляли купців від повсякденних труднощів [5].

Загальновідомо, що древнім грекам належить пріоритет у виготовленні важкоєстей, які застосовувалися для розвитку сили в молодих людей. Гантелі вагою 1,5–2 кг виготовлялися з каменю, заліза, свинцю. Крім гантелей, елліни використовували як спортивні снаряди кам'яні гирі та блоки. Так, на найбільшій гирі, яка зберігається нині в музеї Олімпії, що важить 143,5 кг (її розміри 68x39x33 см) зберігся напис: „Бібон підняв мене над головою однією рукою“. На іншому величезному блоці з чорного вулканічного каменю вагою 480 кг, знайденому на острові Сан-Торіно, вибито: „Евмаст, син Критобула, підняв мене із землі“.

У книзі Наполеона Лене „Школа гімнастики“ (1872 р.) наводяться відомості про те, що „вправи з палицями (або „милями“) використовували перські атлети“. Використовуючи їх, атлети розвивали величезну силу та спритність. Якщо палиці здавалися атлетам легкими, то додавали трохи свинцю, вкладаючи його в отвори. Вага палиць могла змінюватися від 1 до 9 кг, що сприяло більш раціональному дозуванню навантажень. У цій книзі йдеться також про вправи басків, які кидали то однією, то двома руками залізну смугу (вперед і з-за голови) з винятковою спритністю та силою. Вага смуг коливалася від 4 до 9 кг. Крім того, в ній наведені поради, як виготовити та зібрати гантелі. Також перераховані й інші спортивні снаряди: вагові гирі, „бульдоги“ (важкі гантелі), „жонглерки“ (гирі певної ваги для жонглювання), „піраміди“ (гирі конічної форми) тощо.

Відчутний внесок у розвиток силових видів спорту у світі та вдосконалення силових атлетичних снарядів вніс В. Ф. Краєвський. У другій половині минулого століття, після турне країнами Західної Європи, він обладнав у власній квартирі атлетичний кабінет із унікальним набором атлетичних снарядів. За свідченням журналу „Геркулес“, „... колекція гир, що знаходилася в цьому кабінеті, не мала собі рівних у всій Європі“ [5]. Найменша гиря цієї колекції важить менше 50 грам, а вага найбільшої становить 118 кілограмів. Якщо гиря не призначена для заняття спортом, її складно піднімати, так як ручка у неї товстіша, а центр ваги зміщений. Найстаріші гирі мали пірамідальну форму, але пізніше форма була змінена на округлу.

Отже, гирі, в залежності від призначення, бувають різні. Є гирі спортивні: вони розвивають спритність, силу та інші фізичні якості. Вимірювальні гирі призначені для зважування. Бувають часові гирі – вони заводять годинник, приводять у рух їх механізм. Таким чином, існує безліч версій, звідки, як і коли з'явилися гирі. Але більшість учених підтримують теорію появи гир у Стародавній Греції. Перші гирі були кам'яними та мали круглу форму. Ці гирі відносилися до категорії спортивних, оскільки використовувалися як найдавніше обтяження для силового тренування. Стародавні гирі мало нагадували сучасні, але служили відмінними снарядами для фізичної підготовки олімпійців. Пізніше кам'яні гирі стали нагадувати сучасні та використовувалися для тренування тюркськими народами та слов'янами. З розвитком торгівлі почали вироблятися металеві вагові гирі. І на основі вагових гир створювалися спортивні гирі сучасного вигляду. Заняття спортивними гирями розповсюджувалися швидко, що є єдиним видом у своєму роді [6].

День гирьового спорту був відзначений датою 10 серпня 1885 року. Саме в цей день був створений перший „Клуб аматорської атлетики“. До цього дня вправи з обтяженнями носили скоріше розважальний характер і проводилися на ярмарках, розважальних заходах, у цирку. Спортивні гирі бувають двох видів: суцільні та розбірні. Суцільні гирі мають вагу 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 48, 56 кг.

Становлення сучасного гирьового спорту в Україні розпочинається в 60-х роках минулого сторіччя. Змагання з вправ із гирями поширюються серед сільської та міської молоді (на заводах і фабриках, в армії, флоті та між старшокласниками, студентами). В 70-х роках того ж віку в Україні затверджуються перші правила змагань, до яких увійшли три вправи (триборство) – жим гирі кожною рукою, поштовх двох гир від грудей і ривок одною рукою. В гирьовому спорті проходять змагання з використанням гир вагою 16, 24 і 32 кг, історично сформовані з величин у один, півтора та два пуди (1 пуд  $\approx$  16 кг). Популярність і доступність змагань із гирьового спорту дали можливість в Україні у 1974 році вперше ввести почесне спортивне звання „Майстер спорту з гирьового спорту“. У подальшому розвиток гирьового спорту в Україні був окреслений прийняттям у 1985 році Єдиних всесоюзних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і введення почесного спортивного звання „Майстер спорту СРСР“. Услід дезінтеграції тоталітарного режиму Радянського Союзу в 1992 році були створені Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) і Федерація гирьового спорту України (ФГСУ), які функціонують і донині.

В 2008 році Е. А. Єрмоменком було досліджено та описано філософію й навчально-виховну систему Національного виду спорту України – хортинг. Таким чином, хортинг було відроджено та засновано в Україні в цьому ж році. В наступному році (06 квітня 2009 року) зареєстровано Всеукраїнську громадську організацію „Українська федерація хортингу“. Науковець визначив філософські аспекти українського національного виду спорту хортинг, як бойового мистецтва, що ґрунтується на усвідомленні світу та його принципів через самовдосконалення й виховання, творчий пошук і відкриття власних особистих талантів людини тощо. В загальному розумінні хортинг розглядається Е. А. Єрмоменком не тільки як повноконтактна версія змішаних бойових мистецтв, де навички ведення бою є лише малою прикладною складовою системи хортингу, а як спосіб життя, особливий погляд на навколишню дійсність, першочерговим завданням якого є виховання людини духовної, сповненої багатим внутрішнім світом, готової до захисту Батьківщини. За вісім років становлення та розвитку „хортинг“ трансформувався із розділами: „Двобій“, „Боротьба“,



„Форма“, „Показовий виступ“, „Фулл контакт“, „Нокдаун“, „Сутичка“, „Фехтування“, „Гирьовий спринт“, „Військовий хортинг“, „Поліцейський хортинг“, „Рукопашний хортинг“ тощо. При цьому зареєстровані та реєструються громадські організації, що підпорядковані Національному виду спорту України – хортинг: ГО „Військово-патріотичний хортинг“, ГО „Військово-спортивний хортинг“, „Сімейно-спортивний хортинг“, „Медико-прикладний хортинг“, „Бойовий хортинг“, „Козацький хортинг“, „Гирьовий хортинг“, „ММА хортинг“, „ФІТ хортинг“, „КРОСС хортинг“, „Дошкільний хортинг“, „Шкільний хортинг“, „Студенський хортинг“ тощо [3].

Козаки за часів існування „Запорозької Січі“ на острові „Хортиця“ для покращення особистих фізичних і військово-прикладних якостей (оскільки в козацькому середовищі фізична сила, спритність і витривалість були у великій пошані) широко використовували різні тяжкості в процесі виховання власної фізичної культури. Серед таких засобів виховання були й гири. Стрімкий розвиток воєнного мистецтва того часу потребував удосконалення військово-прикладної фізичної культури воїна. Тому, поруч із холодним озброєнням і для його підсилення використовували жезли та легкі гири. Вони в цьому випадку прикріплювалися за дужку до ланцюга або паса [1, с. 75].

Отже, „гирьовий хортинг“ є похідною таких видів спорту як „хортинг“ і „гирьовий спорт“. Хортинг за матеріалами Вікіпедії позиціонується не тільки як бойове мистецтво створене в Україні, а і як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання, наближеного до українських традицій. Водночас, гирьовий спорт, це силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань у двох змагальних вправах (дворобство: поштовх, ривок) або в одній (поштовх довгим циклом).

Таким чином, гирьовий хортинг це сучасний вид спорту, заснований на традиціях українського козацтва, який є похідною хортингу та входить до системи інтегральної психофізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного та культурного виховання хортингістів й ґрунтується не тільки на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу („гирьовий спринт“, „гирьове триборство“, тощо), а й включає в себе різноманітні вправи з гирями, а саме: силовий гирьовий фітнес „фіткрос“, утримання гирі на час „кеттлебелхолд хортинг“, „жонглювання гирями“ („жонглерка“) та ін. Згідно виписки з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців і громадських формувань, Днем народження гирьового хортингу прийнято вважати 11 березня 2016 року.

#### ***Висновки:***

1. Зроблено аналіз літератури з питань дослідження. Виявлено, що питання наукового пошуку сучасного виду спорту „Гирьовий хортинг“ мало висвітлені в науково-методичній вітчизняній літературі та ресурсах Інтернету.
2. Розкрито засоби фізичної підготовки для виховання військово (професійно)-прикладної фізичної культури воїна (фахівця). Такими методичними прийомами є силові вправи з гирьового хортингу в ускладнених умовах виконання, що було характерно для козацької доби. Козаки різними тяжкостями вміло розвивали фізичну силу, спритність, витривалість тощо.
3. Похідними гирьового хортингу є власне сам хортинг і різні вправи з гирями: „гирьовий спринт“, силовий гирьовий фітнес „фіткрос“, „гирьове триборство“, „гирьовий біатлон“, утримання гирі на час „кеттлебелхолд хортинг“, „жонглювання гирями“ („жонглерка“) тощо.

***Перспективами подальших досліджень*** визначено дослідити вплив гирьового хортингу на розвиток професійних (військових) якостей майбутнього фахівця (воїна).

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гири: появление, эволюция, коллекционирование [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://planetavesov.com>.

2. Гиря [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.horting.org.ua>.
4. Карабанов Є. О. Стан і перспективи гирьового спорту як олімпійського виду / Є. О. Карабанов // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 74–78. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. Путешествие в мир весов. Музеи мира [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. Тяжелотлетические снаряды с древних времен [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

#### REFERENCES

1. *Hiri: poiavlenie, evoliutsiia, kolleksionirovanie* [Geary: appearance, evolution, collecting]. Retrieved from <http://planetavesov.com>.
2. *Weight* [Weight]. Retrieved from <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D1%80%D1%8F>.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland]. Retrieved from <http://www.horting.org.ua>.
4. Kabanov, Ye. O. (2013). Stan i perspektivy hyrovoho sportu yak olimpiiskoho vydu [The status and prospects of weight sports as an Olympic species]. In *Visnik Zaporizkoho natsionalnoho universitetu. Fizychnye vykhovannia: No 2* (pp. 74–78). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu\\_FViS\\_2013\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vznu_FViS_2013_2_14).
5. *Putishestvie v mir vesov. Musei mira* [Travel to the world of weights. Museums of the World]. Retrieved from <http://blog.mirvesov.com/puteshestvie-v-mir-vesov-muzei-mira/>.
6. *Tiazholoatleticheskie snariady s drevnikh vremen* [Heavy-lift shells since ancient times]. Retrieved from [http://www.s-body.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=312&Itemid=85](http://www.s-body.com/index.php?option=com_content&task=view&id=312&Itemid=85).

**Анатолій Ребрина.**

***Становлення та розвиток гирьового хортингу, як засобу професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді.***

Автором наукової публікації на основі педагогічних методів дослідження, ретроспективного аналізу науково-методичної, педагогічної, спортивної, спеціальної літератури та Інтернет-ресурсів уточнено історичні періоди становлення, розвитку вправ із гирями та в хортингу як елементу виховання професійно-прикладної фізичної культури дітей і молоді. А саме: зроблено історіографічний аналіз літературних джерел із теми наукового дослідження. Виявлено: питання наукового пошуку сучасного виду спорту „Гирьовий хортинг“ мало висвітлений в науково-методичній вітчизняній літературі та ресурсах Інтернету; засоби фізичної підготовки для виховання військово-прикладної фізичної культури воїна. Такими методичними прийомами є силові вправи з гирьового хортингу в ускладнених умовах виконання, що було характерно для козацької доби. „Гирьовий хортинг“ є похідною таких видів спорту як „хортинг“, „гирьовий спорт“ та системи різноманітних вправ із гирями. Задумами чергових розвідок передбачено дослідження впливу засобів гирьового хортингу на розвиток професійних (військових) якостей та особистісних властивостей майбутнього фахівця (воїна).

**Ключові слова:** історіографія, становлення та розвиток, вправи з гирями, хортинг, гирьовий спринт, силовий гирьовий фітнес, гирьове триборство, утримання гирі на час, жонглювання гирями, громадські організації, фізична культура, діти, молодь.

**Anatoliy Rebryna.**

Khmelnytsky National University (Institutskaya Str., 11, Khmelnytsky, Ukraine).

***Formation and development of kettlebell horting, as a means of professional and applied physical education of children and youth.***

*The author of the scientific publication based on pedagogical research methods, retrospective analysis of scientific-methodical, pedagogical, sports, special literature and Internet resources specified the historical periods of formation, evolution of exercises with kettlebells are specified in horting as an element of education of professional-applied physical culture of children and youth. Namely done historiographical analysis of the literature with the theme of scientific research. Revealed: the issue of scientific research of modern sports „Kettlebell horting“ insufficiently described in scientific-methodical domestic literature and Internet resources; means of physical training for the education of military-applied physical culture of warrior. Such methodical techniques are strength exercises of kettlebell horting in complicated conditions of implementation, that was characteristic of the Cossack era. The „Kettlebell horting“ is derivative of such kinds of sports as „horting“, „kettlebell lifting“ and systems of different exercises with weights. The plans of the next research is provided are study of the influence of means of kettlebell horting on the development of professional (military) qualities and personal qualities of a future specialist (warrior).*

**Key words:** historiography, formation and development, exercises with kettlebells, horting, kettlebell sprint, power kettlebell fitness, kettlebell triathlon, keeping kettlebell for the time, juggling of kettlebell, civic organizations, physical culture, children, youth.

**Анатолій Ребрина.**

***Становление и развитие гиревого хортинга, как средства профессионально-прикладной физической культуры детей и молодежи.***

*Автором научной публикации на основе педагогических методов исследования, ретроспективного анализа научно-методической, педагогической, спортивной, специальной литературы и Интернет-ресурсов уточнено исторические периоды становления, развития упражнений с гирями и в хортингу как элемента воспитания профессионально-прикладной физической культуры детей и молодежи. А именно: сделано историографический анализ литературных источников по теме научного исследования. Выявлено: вопросы научного поиска современного вида спорта „Гиревой хортинг“ мало освещен в научно-методической отечественной литературе и ресурсах Интернета; средства физической подготовки для воспитания военно-прикладной физической культуры воина. Такими методическими приемами являются силовые упражнения по гиревому хортингу в осложненных условиях выполнения, что было характерно для казачества. „Гиревой хортинг“ является производным таких видов спорта как „хортинг“, „гиревой спорт“ и системы разнообразных упражнений с гирями. Замыслами очередных исследований предусмотрено исследования влияния средств гиревого хортинга на развитие профессиональных (военных) качеств и личностных свойств будущего специалиста (воина).*

**Ключевые слова:** историография, становление и развитие, упражнения с гирями, хортинг, гиревой спринт, силовой гиревой фитнес, гиревое троеборье, удержание гири на время, жонглирование гирями, общественные организации, физическая культура, дети, молодежь.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ХОРТИНГУ:  
РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

---

УДК 796.011

Станіслав Присяжнюк,  
м. Київ

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ  
У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ СТУДЕНТІВ-ХОРТИНГІСТІВ

**Актуальність.** Одним із основних завдань удосконалення підготовки фахівців із вищою освітою є впровадження наукової організації праці у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів. Виховання здорової та фізично розвиненої молоді невіддільно пов'язано з науково-розробленим раціональним навчальним процесом, режимом праці та відпочинку, розпорядком усього студентського життя у вищому навчальному закладі. Напружена розумова діяльність студентів із обмеженою руховою активністю призводить до зниження розумової працездатності, погіршенню уваги, пам'яті, творчого сприйняття, переробки та засвоєння навчального матеріалу. Використання різних засобів фізичної культури під час навчального процесу в вищому навчальному закладі не тільки сприяє зміцненню здоров'я та фізичному удосконаленню студентів, але й повинно бути спрямоване на підвищення розумової працездатності, яка складає основу виробничої навчальної діяльності.

Одним із засобів фізичного виховання у вищому навчальному закладі можуть слугувати елементи боротьби хортинг. Оздоровча та рекреаційно-культурна функція хортингу спрямовані на зміцнення здоров'я студентської молоді. Забезпечення активного відпочинку та формування естетичних смаків студентства. Оздоровче тренування в хортингу має певні відмінності від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень із метою досягнення максимально можливих спортивних результатів у хортингу, то оздоровче тренування – з метою підтримки або підвищення рівня фізичної працездатності та здоров'я людини. Основна спрямованість оздоровчого хортингу – підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості хортингіста. Ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю та тривалістю занять, характером використовуваних засобів і відповідною інтенсивністю, режимом роботи і відпочинком. Завдяки оздоровчому хортингу люди отримують гарну фізичну форму. Перебування в гарній фізичній формі гарантує їм безліч переваг. Найбільш очевидні з них наступні: поліпшується діяльність серцево-судинної системи та знижується ризик серцево-судинних захворювань; підвищується стійкість до стресових ситуацій; стабілізується вага; поліпшується сон і травлення; збільшується впевненість у власних силах; більш енергійно виконуються щоденні обов'язки; знижується ризик отримання травм; підвищується задоволення від занять хортингом і будь-якою іншою діяльністю; підвищується самооцінка; поліпшується самодисципліна; підвищується ефективність виступів у спортивних заходах [3; 4, с. 14–15].

**Метою роботи** є вивчення впливу занять фізичного виховання в режимі навчального дня студентської молоді.

**Організація дослідження.** Дослідження проводились на студентах першого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України. В дослідженнях було задіяно 149 студентів (80 юнаків і 69 дівчат). Усі студенти були поділені на контрольну та експериментальну групи. Заняття з фізичного виховання проводились у різні години навчального розкладу. У контрольній групі (45 юнаків та 35 дівчат) заняття проводились за навчальною програмою для вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації (2003 р.), а в експериментальній групі (35 юнаків та 34 дівчини) заняття з фізичного виховання проводились за експериментальною методикою, коли під час занять використовувались різні засоби загальної фізичної підготовки, елементи спортивних, рухливих і народних ігор, естафети. До та після занять проводилась реєстрація частоти серцевих скорочень (ЧСС), температури лобної та потиличної поверхні голови ( $t^{\circ}$ ), визначалась зорово-моторна реакція на

рухові об'єкти (РРО); у якості показників розумової працездатності вивчалась інтенсивність і стійкість уваги по коректурним тестам. Отримані експериментальні дані оброблялися методом математичної статистики. При цьому враховувались середні рівні психофізіологічних функцій (М), середні квадратичні відхилення ( $\pm m$ ), і вірогідність можливої похибки (р).

**Обговорення результатів дослідження.** В усіх досліджуваних до початку заняття з фізичного виховання середня величина ЧСС коливалася в межах 76–80 уд/хв., що відповідало віковій нормі. Цей показник нерівнозначно змінювався під впливом занять із фізичного виховання залежно від методики його проведення. Зокрема, ЧСС у студентів експериментальної групи через 5 хв. після заняття виявилась підвищеною на 13,0–20,0 %, у той же час як у студентів контрольної групи на 38,0–50,0 %. Температура лобної та потиличної поверхні голови у студентів експериментальної групи після занять підвищувалась на 1,0–1,5° С. Різниця у температурних показниках до і після заняття з фізичного виховання не мали статистичної вірогідності ( $t = 1,89$ ;  $p > 0,05$ ), хоча спостерігалася яскраво виражена тенденція до підвищення. У студентів контрольної групи температура лобної та потиличної поверхні голови у більшості випадків зменшувалась. Серед величини абсолютного відхилення РРО дещо зменшувались, збільшувався відсоток реакції „випередження“ у студентів експериментальної групи, у той час як у контрольній групі зміна цих показників були протилежними.

Таким чином, дані фізіологічні дослідження свідчать про те, що заняття з фізичного виховання з використанням різних засобів загальної фізичної підготовки, елементів спортивних, рухливих і народних ігор, естафет сприяли підвищенню процесів обміну, покращенню кровообігу та врівноваженню основних нервових процесів. Очевидно, це призводить до зниження розумового стомлення студентів і, в зв'язку з цим, до підвищення їх працездатності. Доказом вище наведеного служать також дані, отримані за коректурними тестами. У більшості випадків коефіцієнти інтенсивності та стійкості уваги при даній формі занять покращувались.

Заняття з фізичного виховання, що проводились у контрольній групі, викликали пригнічення деяких вегетативних функцій, надмірне підсилення гемодинаміки та перевага гальмівних процесів у центральній нервовій системі. Показники, що характеризують стійкість уваги, погіршувались або у деяких випадках не змінювались. Очевидно, на цих заняттях студенти виконували великі фізичні навантаження, що викликало сумачію процесів розумового та фізичного стомлення. Найбільш позитивний ефект фізичних вправ виявлявся за умови, коли заняття проводились на другій парі навчальних занять (коефіцієнт стійкості та інтенсивності уваги були до початку занять із фізичного виховання – кількість переглянутих знаків  $M = 434,1 \pm 85,1$  і кількість допущених помилок  $M = 0,81 \pm 0,15$ ; після заняття з фізичного виховання –  $M = 659,7 \pm 83,3$  і кількість допущених помилок  $M = 0,91 \pm 0,07$ ). Відмінності середніх величин мали високий ступінь статистичної вірогідності (щодо кількості переглянутих знаків –  $t = 2,67$ ;  $p > 0,01$ ; кількості допущених помилок –  $t = 7,81$ ;  $p > 0,001$ ). Студенти протягом тижня заповнювали протокол реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність студентів [6, с. 492–494] (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

**Протокол реєстрації результатів впливу малих форм активного відпочинку на стан здоров'я та розумову працездатність студентів**

Прізвище, ім'я, по батькові \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_, група \_\_\_\_\_, вік \_\_\_\_\_

Показники	Дата	Дата	Дата
Самопочуття			
Почуття втоми після навчальних занять			
Стомленість (в'ялість) протягом навчального дня			
Сон			
Апетит			
Захворювання за навчальний рік			
Кількість днів пропущених за хворобою			
<b>Показники фізичного розвитку</b>			
Окружність грудної клітки:			

В паузі			
На вдиху			
На видиху			
Екскурсія			
Життєва ємкість легень			
Динамометрія кисті:			
правої руки			
лівої руки			
<b><i>Показники фізичної підготовленості</i></b>			
Біг 100 м (с)			
Біг 500 (1000) м (хв., с)			
„Човниковий“ біг 4 х 9 м (с)			
Піднімання тулуба в сід за 30 с (разів)			
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 30 с (разів)			
Стрибок у довжину з місця (см)			
Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі (см)			
<b><i>Педагогічні спостереження. Опис фізкультурної хвилинки</i></b>			
Фізичні вправи			
Кількість повторень			
Темп виконання			
Тривалість			
Якість проведення			
Індивідуалізація			
Особливості методики			
Ставлення студентів до фізкультурної хвилинки			
<b><i>Постава</i></b>			
Порушення постави або викривлення хребта (форма, ступінь)			
<b><i>Результати медичного обстеження</i></b>			
<b><i>Серцево-судинна система</i></b>			
<b>Показники</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата</b>
Скарги на болі в області серця, серцебиття тощо			
ЧСС за 1 хв.			
Артеріальний			
Систолічний			
Діастолічний			
<b><i>Органи дихання</i></b>			
Скарги на віддишу, кашель (приблизна кількість) тощо			
<b><i>Органи травлення</i></b>			
Скарги			
Результати обстеження			
<b><i>Нервова система</i></b>			
Скарги			
Результати обстеження			
<b><i>Функціональна проба з 20 присідань за 30 с</i></b>			
Пульс до навантаження за 10 с			
Артеріальний тиск			
Пульс після навантаження	1–10 с		
	11–20 с		
	21–30 с		
	31–40 с		
	41–50 с		
	51–60 с		
Артеріальний тиск після навантаження			
Показники розумової працездатності			
Заняття в спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки тощо			

Позитивний вплив на зниження розумового стомлення студентів здійснювали заняття з фізичного виховання, що проводились на третій парі навчальних занять у першій половині тижневого циклу. Заняття, що проводилися в ці ж години у другій половині тижневого циклу та на четвертій парі навчальних занять, погіршували функціональний стан організму студентів, що знаходило в результаті на продуктивності засвоєння навчального матеріалу в період самостійної підготовки. Це виявлялось у значному зниженні коефіцієнтів інтенсивності та стійкості ваги, зменшення температури лобової й потиличної поверхні голови, збільшення реакції на об'єкт, що рухався, а також збільшення показника реакції „запізнювання“.

#### **Висновки.**

Таким чином, позитивний ефект фізичних вправ можливий лише у тих випадках, коли обсяг й інтенсивність вправ не перевищує оптимальний рівень. Ця закономірність має пряме відношення до методики проведення занять із фізичного виховання зі студентами, які знаходяться в стані значного розумового стомлення. Заняття з фізичного виховання повинні слугувати однією з форм активного відпочинку студентів у режимі навчального дня, що недостатньо враховується при плануванні навчального процесу в вищих навчальних закладах. Разом із тим, дворазові заняття, а тим більше, один раз на тиждень, у тижневому навчальному циклі недостатньо для підтримання оптимальної розумової працездатності протягом тижня. Необхідно в навчальний режим для студентів вводити інші форми організації активного відпочинку (фізкультурні хвилинки, фізкультурні мікропаузи, „дні здоров'я“ тощо).

**Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в наступному:** пошуку ефективних форм формування мотивації у студентів щодо занять із фізичного виховання, а також самостійних занять фізичними вправами у вільні від навчання години. Одним із засобів, який з успіхом можна використовувати під час навчальних занять із фізичного виховання можуть бути використані елементи боротьби хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Васильев В. Н. Утомление и восстановление сил / В. Н. Васильев. – М. : Знание, 1984. – 64 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
3. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Основні засади оздоровчої програми хортингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://horting.org.ua/node/40236>.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Муравов И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура / И. В. Муравов. – К. : „Знание“ УССР, 1985. – 48 с.
6. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: підруч. / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – К. : НУБіП України, 2016. – 508 с.
7. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
8. Уткин В. Л. Культура движений (Основы оптимизации) / В. Л. Уткин. – М. : Знание, 1984. – 64 с.

#### **REFERENCES**

1. Vasilev, V. N. (1984). *Utomlenie i vosstanovlenie sil* [Fatigue and recovery]. Moscow: Znanie.
2. Vilenskii, M. Ya., & Ilinich, V. I. (1987). *Fizicheskaiia kultura rabotnikov umstvennoho truda* [Physical culture of workers of intellectual work]. Moscow: Znanie.
3. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Osnovni zasady ozdorovchoi prohramy khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Basic principles of the Horting Wellness Program]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40236>.
4. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.

5. Muravov, I. V. (1985). *Zdorove, trudosposobnost i fizicheskaja kultura* [Health, work ability and physical culture]. Kyev: Znanie.
6. Prysiazhiuk, S. I., Olenov, D. H., & Parchevskii, Yu. M. (2016). *Ozдорovcha fizychna kultura studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv IT-tehnologii* [Recreational physical culture of students of higher educational institutions of IT technologies]. Kyev: NUBiP Ukrainy.
7. Ter-Ovanesian, A. A. (1978). *Pedahohicheskie osnovy fizicheskoho vospitaniia* [Pedagogical bases of physical education]. Moscow: FiS.
8. Utkin, V. L. (1984). *Kultura dvizhenii (Osnovy optimizatsii)* [Culture of movements (Fundamentals of optimization)]. Moscow: Znanie.

**Станіслав Присяжнюк.**

***Форми та методи використання оздоровчих фізичних вправ у режимі навчального дня студентів-хортингістів.***

Зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, що характеризується багатьма суттєвими порушеннями не тільки в функціональній діяльності різних фізіологічних систем організму, але й у соціальній поведінці людини [1, 2]. У активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важлива мотиваційна сторона. Оздоровчі заходи повинні викликати „функціональне“ задоволення від їхнього виконання („м'язову радість“). Щоденні заняття фізичними вправами з поступовим збільшенням фізіологічними навантаженнями тим більше стають потребою студентів, чим більш приємні та інтересні вони для них [5]. Рухова та розумова види діяльності людини взаємопов'язані. В період напруженої розумової праці у людей зазвичай спостерігається зосереджений вираз обличчя, затиснуті губи, напружена шия. Напруження м'язів тим сильніше, чим складніше завдання, яке приходить вирішувати. Імпульси, що ідуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати потрібний тонус. Доведено, що при розумовій роботі, яка не вимагає фізичних зусиль і точно координованих рухів, здебільшого напружені м'язи ший, плечового поясу, міміки й словесного апарату, тому що їхня активність тісно пов'язана з нервовими центрами, які керують увагою, емоціями, мовою. За тривалого письма напруження поступово переміщується від м'язів пальців до м'язів плеча та плечового поясу [6, 7]. Таким чином, нервова система намагається активізувати кору головного мозку, зберегти працездатність. Якщо цей процес триває досить довго та монотонно, то кора головного мозку зникає до цих подразників, розпочинається процес її гальмування, працездатність знижується. Щоб обмежити утворення монотонного напруження, необхідні активні рухи. Вони гасять нервові збудження та звільнюють м'язи від надмірного напруження. Важливий у цьому випадку і стан м'язової системи людини, яка допомагає нервовій системі справлятися з інтелектуальними навантаженнями. Якщо людина після роботи спала менше, ніж зазвичай, то тонічне напруження її м'язів збільшується. Перевтомлений мозок якби мобілізується для боротьби з перевтомленням м'язів. Отже, для ефективної розумової роботи потрібен не тільки тренований мозок, але й треноване тіло [8]. Хортинг цьому процесу ефективно сприяє [3; 4].

**Ключові слова:** гіпокінезія, рухова активність, студенти, хортинг, вищий навчальний заклад, засоби, м'язи, фізична культура, фізичні вправи, центральна нервова система.

**Stanislav Prysiazhnyuk.**

The State University of Telecommunications (Solomyanska Str. 7, Kyiv, Ukraine).

***Forms and methods of the use of health-improving physical exercises in the mode of study day of students-hortingists.***

A reduced movement activity causes the state of hypokinesia, characterized by many significant violations not only in the functional activity of various physiological systems, but also in the social behavior of a person. It is very important to motivate students during intensify usage of physical culture means. Physical trainings should cause a „functional“ satisfaction from their performance („muscle joy“). Daily physical exercises with a gradual increase of loading become more needed, if they are pleasant and interesting for students. The movement and mental human activities are interconnected. During strenuous mental work people usually have a concentrated



expression of the face, tense neck and clamped lips. A muscle tension is stronger, the more difficult the task is. Impulses that go from tense muscles to the central nervous system, stimulate the brain and help it to maintain the desired tone. Thus, the nervous system tries to activate the cortex of the brain to keep the working capacity. If this process is steadily and takes a long time, the cortex gets used to these stimuli and begins the process of its inhibition, and consequently, the efficiency is reduced. In order to limit the formation of monotonous tension, active movements are required. They inhibit a nervous tension and release muscles from excessive stress. The state of the human muscular system is important in this case because it helps to cope with intelligent workloads. If a person was sleeping less than usual, the tonic tension of the muscles increases. Overdriven brain mobilized to combat with overtired muscles. Therefore, an effective mental work requires not only trained brain, but also trained body. Horting effectively promotes this process.

**Key words:** hypokinesia, movement activity, Horting, students of higher education, means, muscles, physical culture, physical exercises, central nervous system.

**Станислав Присяжнюк.**

**Формы и методы использования оздоровительных физических упражнений в режиме учебного дня студентов-хортингистов.**

Снижение двигательной активности вызывает состояние гипокинезии, что характеризуется многими существенными нарушениями не только в функциональной деятельности разных физиологических систем организма, но и в социальном поведении человека [1, 2]. В активизации использования студентами способов физической культуры очень важна мотивационная сторона. Оздоровительные мероприятия должны вызывать „функциональное“ удовлетворение от их выполнения („мышечную радость“). Каждодневные занятия физическими упражнениями с постепенными увеличениями физиологическими нагрузками тем больше становятся необходимостью студентов, чем больше приятными и интересными они для них [5]. Двигательная и умственная виды деятельности человека взаимосвязаны. В период напряженной умственной работы в людей часто наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея. Напряжение мышц шеи тем сильнее, чем сложнее задача, которую приходится решать. Импульсы, которые идут от внешней напряженной мускулатуры в центральную нервную систему, стимулируют деятельность головного мозга, помогают ему поддерживать необходимый тонус. Доказано, что при умственной работе, которая не требует физических усилий и точно координированных движений, преимущественно напряжены мышцы шеи, плечевого пояса, мимики и словесного аппарата, потому что их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями и речью. При длительном письменном напряжении постепенно напряжение смещается от мышц пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса [6, 7]. Поэтому, нервная система старается активизировать кору головного мозга, уберечь работоспособность. Если этот процесс продолжается достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга привыкает к этим раздражителям, начинается процесс ее торможения, работоспособность снижается. Чтобы уменьшить создание монотонного напряжения, необходимы активные движения. Они гасят нервное возбуждение и освобождают мышцы от чрезмерного напряжения. Важно при этом случае и состояние мышечной системы человека, которая помогает нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Если человек после работы спал меньше, чем обычно, то тоническое напряжение его мышц увеличивается. Переутомленный мозг как бы мобилизуется для борьбы с переутомлениями мышц. Поэтому, для эффективной умственной работы необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело [8]. Хортинг этому процессу эффективно способствует [3, 4].

**Ключевые слова:** гипокинезия, двигательная активность, студенты, хортинг, высшее учебное заведение, способы, мышцы, физическая культура, физические упражнения, центральная нервная система.

УДК : 373.58 :356.35 : 796.85

*Larysa Pustolyakova,*  
*Kyiv*

**DRAFTING OF INDIVIDUAL PROGRAMS FOR MEDICAL COLLEGES USING  
THE ELEMENTS OF HORTING**

***Relevance of the problem.*** The search of new ways to improve the method of physical education for students helped to develop and draft individual programs for medical colleges using the elements of horting. The solution of this task will be reached by the implementation of new methods for the development of physical qualities of students in medical colleges as the basis for physical training for independent living. Thus, the pedagogical task, which is set for the teacher of physical education, is aimed to develop a method, which will develop physical qualities for students with the implementation of new methods. Such method is an actual and timely using of the elements of horting (horting is national sport in Ukraine, founded in our country in 2008. The official recognition of horting took place under the Order No. 3000 of Ministry of Ukraine for Family, Youth and Sport to the Independence Day of Ukraine from August 21, 2009. The development of the rules of competitions for horting, as well as its qualification system, are directed solely at the natural invention of self-defense techniques and sporting techniques of the single-event, initiated by famous sportsmen E. Eremenko – an alumnus of the Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports, Department of horting, combat and weightlifting) [5, p. 6].

The term „physical quality“ reflects the capabilities of the human body based on its natural possibilities. To sum up, physical qualities are developed in the process of education and purposeful training of the human impulses that determine its ability to perform successfully certain motor activity. For example, to overcome a large external resistance, first of all, the muscular strength; to overcome a short distance during a little time; long-term and effective physical work which requires stamina; flexibility is required for high amplitude motion; and agility required for the rational restructuring of motor activity according to the changing conditions [4].

***The purpose*** of this article is the implementation of individual programs for medical colleges using elements of horting, which improve the development of physical qualities of students.

***Presentation of the main research's material.*** The main factor, which influence the development of physical qualities, is the physical activity that a person receives doing the physical exercises. Physical loading – this is a certain measure of the impact of human motor activity on the body, which is accompanied by an increase (relative to the state of rest) the level of its function. To achieve the effect improving physical qualities is possible only by a clear dosage of loading.

So, in each case it is necessary to ensure that volume and intensity which will give the best growth of developing quality. Such load is called influential.

The intensity can be adjusted by changing: the speed of movement, the magnitude of acceleration, the coordination complexity of exercises, the speed of exercises, the number of repetitions per unit time, the magnitude of stress, as a percentage of the personal record in a particular exercise, the amplitude of movements (the larger it is, the greater is the intensity of the load ), the resistance of the environment (terrain, wind, water flow, etc.), the amount of additional encumbrance, mental tension during the exercise.

If the intensity is on the lower border of the important zone, the appropriate physical qualities develop slowly, but they reach a high level of strength. The effects of high intensity give a rapid increase in motor qualities, but achieved adaptations are not so stable. In individuals, who have a low level of physical development, each load has a complex impact on adaptive processes (in adolescence, adaptation changes take place faster than in adults).

The basic scheme of constructing of the method of motor qualities' development should include the following operations:

1. Setting of educational objectives, which aimed to analyze the physical state of students and specific definition of the basis of motor characteristics and its level, which must be developed.

2. The selection of the most effective physical exercises in order to solve the problem (with a specific contingent of students).
3. The selection of appropriate methods of exercises according to preparation of students and quality, which can be improved.
4. Determination of the place for exercises in a separate field of occupation and in the system of adjacent fields of occupation in accordance with the regularity of the transfer of motor qualities.
5. Determination of the duration of influence on the development of the specific quality and the necessary number of training sessions.
6. Determination of the total value of training loads and their dynamics in accordance with the regularity of adaptation to training effects [4].

During the process of students' physical education while using the elements of horting, following main objectives are resolved: improvement of health, increasing student's physical state; possession of vital motor skills and abilities, in particular those which obtain an applied nature; education moral qualities of personality and patriotic education of students under health and cultural traditions of the Ukrainian people, the formation of posture, development the qualities of speed, agility and coordination, learning special preparatory exercises of horting, learning the basic pillars and techniques, methods, moving in racks and systems, learning the „Rules of Sport Etiquette“ in accordance with the requirements of the Ukrainian Federation of Horting [3].

It is too important to assess the effect of physical education of students in each session through observation and interviews, which help to assess the degree of fatigue and emotional state of the student by their appearance. In order to prevent injuries in each session it is necessary to check locations and comply the requirements of methods for specific health exercises of horting using specially-development exercises for the elements of basic techniques. During the studying of the horting's techniques by different ways it is necessary to pay attention on the correct movement of students in horta (place for trainings).

The trainings are carried out by an appropriate trained teacher (instructor) who has professional knowledge.

During the trainings with the elements of horting, the teacher should apply a person-oriented and differentiated approach to each student. During the horting training, the following groups of methods are used: visual (showing exercises, demonstration of exercises in the scheme, layout, screen, etc.); verbal (narration, explanation, indication, remark, conviction, conversation, etc.); practical (method of exercises and its variants – the initial study of the technical action in the whole or partly), method of multiple repetition (variable, interval, game, competitive, etc.) [2].

During the studying of health-improving horting elements' in physical education classes, students develop certain motor skills using physical and respiratory exercises.

The learning material, which is adapted for classes with students of different physical states should be required in the curriculum of physical education. It provides professional-applied physical training and orientation and contains elements of horting technology, theoretical information, as well as exercises with.

Theoretical information: the influence of horting on the basic functions and systems of the organism, HIV/AIDS prevention, the concept of psychological training in horting, main technical actions on horting. Introduction to horting tactics. Basic concepts of tactics: strategy, system, style.

Types of tactics. The simplest tactical preparation of technical actions. The main factors which influence on the quality of horting techniques during the processing of techniques. Rules of self-control and safety during the performance of horting techniques.

During the teaching of technical techniques of horting, it is necessary at each physical education session to use the exercises of general and special physical training, such as: acceleration from different starting positions, running with speed changing and direction on the signal, multiple repetition of the basic health-improving technique of horting movements by air in the rack and in movements, the implementation of health-improving training forms of horting – formal complexes, jumping from sitting upwards, lifting from sitting in a rack with wings straight legs, and following the methods of preparatory study and improving techniques of horting using basic exercises [3].

General physical training: general developmental exercises: for the development of flexibility of the upper shoulder girdle, strength of the upper and lower extremities, abdominal press, back, stretching exercises; special exercises; jumping exercises; uniform running 800 m (girls), 1000 m (boys).

Special physical training: exercises for extreme endurance: shaking foot up from the front rack – 4 minutes alternately left and right leg with frequent repetition; internal mahness with a straight leg from the front rack – 4 minutes. Alternately left and right leg with frequent repetition; „free simulation on time“ (free imitation of engineering elements), 2 pts for 3 minutes. with an interval of 1 minute; mobile games: general development; special-applied nature; with technical and tactical bias (with elements of horting; relay with elements of horting for the development of physical qualities), jumping through a rope.

Technical and tactical training: movement: the combination of ways of moving with the technical basic movements of horting; Speed travel, movement with turns and visual control around; recreational breathing exercises: Abdominal Breath; With aperture rising; Variable rate (slow breath-high-speed exhalation, high-speed breathing-slow exhalation); Wellness breathing exercises on the spot and in motion in the rack; High-speed exhalation Actuation exercises for strengthening of technical elements by high-speed exhalation; Hand technique: simulation exercises and forearm releases to the middle and upper levels (forward, aside), waves and hand gaps from below, from the side (relaxed, tense); Swirling with two hands (forward, backward) in place and in motion; Performance of series of improving elements of horting technique; Foot technique: simulation exercises, fly exercises, slow and high lifting of the hips (straight, sideways, with slowly improving and speeding exhalation); Ejection of the cartilage (forward side, back); Performing a series of imitation foot exercises; Bodywork: torso in place and in motion; Slopes, deviations (left, right), kidneys with easy walking on the legs; Imitation of twists back to a partner (simple and with the setting of the leg); Body action when performing amplitude exercises [3].

The main components of a student's physical fitness are strength, speed, agility, coordination and balance. Despite these components of general physical training, such qualities as flexibility, precision, reaction, sense of time, endurance and mental stability should develop. Exercises for the development of force are very large and they all are characterized by great tension of the muscles. A set of physical exercises:

1. Bending and extension of hands in the emphasis (one-fourth times).
2. Lifting the trunk in the seat for 30 seconds. (Number of times).
3. Bending and extension of hands in the emphasis laying.
4. Lifting the trunk to the side for 30 s. (Number of times).
5. Body tilt forward from sitting position (cm).
6. Jumping through a rope in one minute (number of times).
7. Technique of feet in air for 30 s. (Number of times).
8. Implementation of the form of horting (formal complex): first-third defensive, 1–12 points.

Some exercises are characterized by multiple repetitions. At the same time, it is best to use the exercises in physical education classes, which, by their nature and structure, will be similar to the movements performed in a duel. The number of repetitions of the exercise may decrease if the burden or resistance is large enough. If exercises are carried out with a low amount of burdens, then, it is necessary to process them with maximum speed and repeatedly. In this case, along with the development of force, the speed of movement develops. The ability to sustain long-term effort is performed with repetitions of exercises with small or medium burdens before the appearance of fatigue, which prevents further work, that is, failure. It is necessary to repeat these exercises repeatedly in physical education classes. If exercises do not cause strong muscle tension and fatigue, the effect of their performance will be negligible.

With increasing of strength the exercises that were carried out earlier with great efforts, will be easy and will not cause existent stresses. It is necessary for the teacher to constantly complicate the complexes of physical exercises, for the student to increase the burden, the number of repetitions, the speed of execution, etc. The development of student's strength in physical

education classes should be combined with the development of other physical qualities such as speed, agility and flexibility. Students have sharp and fast movements, and thanks to well-built systematic physical education classes, speed can even be increased. Trying to speed in the performance of any movement, you need to repeat it many times in training. The instructor must be careful because the student performs it easily, without any hesitation, in a relaxed way, as sluggishness impedes speed. In addition to the student's special exercises for speed development, it is suggested to use exercises from other sports, such as athletics, basketball, football and others.

Here, in addition to the emergence of positive emotions that contribute to the improvement of the general state of the body, the necessary physical qualities, including the speed, are necessary for the conduct of the horting fight. An important factor for the student's physical development is flexibility. The well-developed flexibility allows you to exhibit strength, agility and technical skills with great effect. Exercises that develop flexibility should be applied throughout the entire duration of the training session. These include acrobatic exercises, stretching exercises, exercises with a wide range of movements. Exercises for flexibility should be carried out daily in each training session.

The most effective means of improving inter-muscular coordination are the next exercises: with the weighting of objects; on simulators; in overcoming the resistance of the body of its own body with additional burdening. During the using of this way, interval and combined methods are used. Purposeful action on the development of one of the physical qualities affects the development of others. The nature and magnitude of such influence depends on the level of physical training of the student, as well as, on the magnitude and nature of the applied loads. For a first-year student, who has a low level of general physical training, exercises which are required a manifestation of mainly one physical quality, place significant demands on the manifestation of others. Wellness horting is also an indispensable mean for the development of the student's coordination abilities.

Due to a great amount repetition of various revolutions, rotations, jumps, the body is less and less responsive to unusual body positions. It is a system of exercises in which the student improves all body properties, such as flexibility, jumping, balance, learning to move back and forth, left and right, up and down, freely and universally. The development of physical qualities must always be a complex nature, ensuring their harmonious development in the required ratio. At the same time, this requirement does not imply the effect of the same intensity on all physical qualities at the same time. It should always have an accentuated effect on one of them, which is carried out in accordance with the most favorable age of their natural development. In this case, according to the method of horting, special attention should always be paid to the development of power abilities, as basic in relation to other athlete's physical abilities [3].

The teacher in physical education classes should provide a moderate load on muscle groups that can improve the overall health of the student. In each case, it is possible to make a special complex of exercises with elements of horting in a certain sequence that can improve the health of students. These positive examples are noted in the process of physical education classes with students of the NMU's medical college of the O. Bohomolets. At classes, students master and develop the reserves of their body and consciousness, enrich with new knowledge, realize their capabilities. The gradual increase in the loads and difficulties of various physical and mental tasks associated with the assimilation of simple basic horting technique, without a doubt, contributes to the growth of abilities necessary for the student in everyday life. „From practice it is known that the degree of muscle recovery is largely determined by the complete purification of muscle from lactic acid.

As scientific studies have shown, if after intensive training to make a delay in the form of a half-hour run „treadmill“, the amount of lactic acid in the muscles will decrease by 20 %, which in itself will reduce the period of restoration of the athlete in 1,5–2 times“ [5, p. 90].

### **Conclusion.**

1. The importance of horting, as in the sport included in the physical education program, is the simplicity and accessibility of tools and exercises.
2. Physical education courses with elements of horting with students aims at the development of professional-applied physical training. Therefore, when conducting a special (directed) training, they select and use such exercises, which directly affect the restoration of the functions of the system.

3. The main focus of the lessons on physical education is the improvement of the functional and emotional state of the organism and the physical preparedness of the student, preparing him for professional work. Efficiency of physical exercises of health-improving direction is determined by the frequency and duration of classes, the nature of the means used with the corresponding intensity, mode of work and rest. Exercises with horting elements are designed in a way which are suitable for students of different levels of physical training, both male and female. Separate physical exercises of a special developing nature can be used for students with different pathologies and with disabled children.

**Prospects for further** research sees the development of a modular system software for medical colleges using elements Horting.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Основні засади оздоровчої програми хортингу <http://horting.org.ua/node/40236>.
2. Електронний фонд бази даних Української Національної Федерації Хортингу. Федерація твоєї Батьківщини. Хортинг у загальноосвітніх навчальних закладах України <http://horting.org.ua/node/40244>.
3. Ерьоменко Е. А. Тренування в хортингу : навч.- мет. посіб. / Е. А. Ерьоменко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
4. Основи методики вдосконалення фізичних якостей [http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8\\_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9).
5. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Ерьоменко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

#### **REFERENCES**

1. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Osnovni zasady ozdorovchoi prohramy khortynhu* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Basic principles of the Horting Wellness Program]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40236>.
2. *Elektronnyi fond bazy danykh Ukrainskoi Natsionalnoi Federatsii Khortynhu. Federatsiia tvoiei Batkivshchyny. Khortynh u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh Ukrainy* [Electronic fund of database of Ukrainian horting federation. Federation of your homeland. Horting in general educational institutions of Ukraine]. Retrieved from <http://horting.org.ua/node/40244>.
3. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortynhu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. *Osnovy metodyky vdoskonalennia fizychnykh yakosti* [Fundamentals of the technique of improving physical qualities]. Retrieved from [http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8\\_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8\\_%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\\_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85\\_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9](http://ua-referat.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B2%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D1%8F%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9).
5. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Лариса Пустолякова.**

**Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу.**

У праці „Складання індивідуальних програм для медичних коледжів із використанням елементів хортингу“ розглядається вид бойового мистецтва – хортинг, а саме, використання його елементів на заняттях фізичного виховання. При визначенні режиму та регламентації рухової активності студента, з використанням елементів хортингу, викладачу необхідно враховувати ступінь функціональних відхилень, вік, стать, а також домашні обставини, стан тренуваності. Впроваджуючи новітні досягнення педагогічної науки та практики, профільної галузі знань, розробили систему нового змісту фізичного виховання й розвитку фізичних якостей студентів медичного коледжу з застосуванням нестандартного інвентарю, оволодіння технікою виконання спеціальних фізичних вправ із хортингу (спортивною технікою яка дозволяє поліпшити здоров'я, професійно-прикладну фізичну підготовку студента та застосувати отримані знання і вміння для побудови адекватного своїм особливостям і життєвим цілям здорового способу життя).

**Ключові слова:** програма, фізичне виховання, фізичні вправи, фізичний розвиток, фізичні якості, хортинг.

**Larysa Pustolyakova.**

National Bohomolets Medical University (Tarasa Shevchenka Avenue 13, Kyiv, Ukraine).

***Drafting of individual programs for medical colleges using the elements of horting.***

*In the work „Formation of individual programs for medical colleges using elements of Horting“ is considered the type of martial arts – horting, namely the use of his elements is on employments of physical education. At determination of the mode and regulation of motive activity of student, with the use of elements from horting, it is necessary to take into account the degree of functional rejections, eyelids, sex, and also terms of domestic circumstances and state of trained a teacher. Inculcating the newest achievements of pedagogical science and practices, profile area of knowledge, worked out the system of new maintenance of physical education and development of physical internalss of students of medical college with application non-standard to the inventory and capture of implementation of the special physical exercises a technique from horting (that allowed a sporting technique to improve a health, professionally-applied physical preparation of student and to apply gain knowledge and abilities for a construction adequate to the features and vital aims of healthy way of life.*

**Key words:** are the program, physical education, physical exercises, physical development, physical internals, Horting.

**Лариса Пустолякова.**

***Составление индивидуальных программ для медицинских колледжей с использованием элементов хортинга.***

*В работе „Составление индивидуальных программ для медицинских колледжей с использованием элементов хортинга“ рассматривается вид боевого искусства – хортинг, а именно, использование его элементов на занятиях физического воспитания. При определении режима и регламентации двигательной активности студента, с использованием элементов хортинга, преподавателю необходимо учитывать степень функциональных отклонений, возраст, пол, а также условия домашних обстоятельств и состояние тренированности. Внедряя новейшие достижения педагогической науки и практики, профильной области знаний, было разработано систему нового содержания физического воспитания и развития физических качеств студентов медицинского колледжа с применением нестандартного инвентаря и овладение техникой выполнения специальных физических упражнений хортинга (спортивной техникой, которая позволила улучшить здоровье, профессионально-прикладную физическую подготовку студента и применить полученные знания и умения для построения адекватного своим особенностям и жизненным целям здорового образа жизни).*

**Ключевые слова:** программа, физическое воспитание, физические упражнения, физическое развитие, физические качества, хортинг.

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ХОРТИНГУ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ  
ДОШКІЛЬНИКІВ, ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ ІЗ ПРЕДМЕТІВ:  
„ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я“, „ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА“,  
„ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ“ ТА „ЗАХИСТ ВІТЧИЗНИ“**

---

УДК 37.014

*Галина Коломоєць,  
Вікторія Деревянко,  
Марія Богуслав,  
м. Київ*

**ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ПРОЕКТ „ГРОМАДЯНСЬКА ОСВІТА ТА  
ЕЛЕКТРОННА ДЕМОКРАТІЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ“ ДЛЯ  
ОБ'ЄДНАННЯ ГРОМАД НАВКОЛО ШКОЛИ**

**Актуальність.** Згуртована спільнота творчих, відповідальних людей, активних і підприємливих громадян забезпечить потужну державу й конкурентну економіку. Саме таких повинна готувати середня школа України. Для цього, як зазначила Л. Гриневич, Міністр освіти і науки України, ми починаємо реформу, яка на десятиріччя визначить освітній ландшафт України. Отже, Міністерство освіти і науки України приділяє значну увагу реформуванню системи освіти, зокрема, зміни відбуваються у системі загальної середньої освіти. Проект „Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи“, започаткований Міністерством освіти і науки України, передбачає нові підходи до викладання та формування в навчальному закладі основних ключових компетентностей: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами; спілкування іноземними мовами; математична компетентність; основні компетентності у природничих науках і технологіях; інформаційно-цифрова компетентність; уміння вчитися впродовж життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадянська компетентності; обізнаність та самовираження у сфері культури; екологічна грамотність і здорове життя [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** з питань громадянської освіти та електронної демократії свідчить, що цю проблему вивчали В. Андрущенко, В. Берека, І. Бех, Г. Ващенко, К. Вознюк, Н. Драгомирецька, Ю. Завалевський, О. Загаєцька, І. Зязюн, В. Кремінь, Я. Олійник, В. Оржеховська, Н. Павлютенко, М. Пасічник, І. Рубан, С. Русова, М. Соловей, В. Сухомлинський, Г. Філіпчук, К. Чорна та ін. [4; 7; 8; 10; 11].

Вивчення та розгляд наукової психолого-педагогічної літератури [2; 4; 8; 10; 11] засвідчує, що проблема формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів є актуальною та мало розробленою в теорії та методиці виховання. На думку І. Бека, О. Вишневецького, А. Макаренка, В. Сухомлинського та інших „справжнє громадянське виховання у процесі навчання починається там, де думка надихає, пробуджує й утверджує прагнення до морального ідеалу“.

**Метою статті** є повідомлення про започаткування Національного проекту „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“.

**Результати наукових досліджень.** Громадянську компетентність можна охарактеризувати як здатність захищати та піклуватися про права, інтереси та потреби людини та громадянина, держави й суспільства. Частково зміст громадянської компетентності можна розкрити за допомогою якостей, якими повинна володіти людина: патріотизм, інтернаціоналізм, демократизм, гідність, громадянська активність, дисциплінованість, відповідальність, совість, чесність, принциповість, справедливість, повагу, працелюбність та ін. [8].

Громадянська компетентність виховується різними шляхами – у формальній та неформальній освіті, і навіть у спорті. Велике значення надають тренери хортингу морально-вольовим якостям (патріотизм, інтернаціоналізм, демократизм, гідність, громадянська активність, дисциплінованість, відповідальність, совість, чесність,



принциповість, справедливість, повагу, працелюбність та ін.) у вихованні дітей та молоді, що сприяє їх ефективній методиці. У квітні 2017 року Верховна Рада України прийняла законопроект щодо визнання хортингу – національним видом спорту України. І. Жданов, Міністр молоді та спорту України, зазначив, що це дуже велика складова національно-патріотичного виховання, і відродження тих національних традицій, на яких базується наша українська нація, на яких базується наша культура, на яких базується наш спорт [9]. У свою чергу президент УФХ, кандидат педагогічних наук, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України – Е. Єрмоєнко пише, що одним із основних аспектів виховання в молоді особистих якостей у системі хортингу вважається саме патріотизм людини. Тільки справжній патріот України буде готовий її гідно захистити. Відповідно до таких поглядів хортинг вводить патріотизм на рівень головної національної цінності, високої і необхідної. Патріотизм являє собою одне з найбільш глобальних людських почуттів, закріплених віками і тисячоліттями, поєднує в собі любов до своєї Вітчизни, гордість за свій народ, відповідальність за його минуле і сьогодення, готовність до його захисту. У процесі навчання і тренування педагоги хортингу доводять учням, що патріотизм є вищою формою проявлення духовності. У патріотично налаштованого спортсмена завжди з'явиться сила волі і бажання перемогти, навіть у складній ситуації і надмірному навантаженні. Патріотизм у цьому сенсі являє собою моральний фундамент особистого самовиховання, суспільної і державної розбудови, використання впливових важелів національної виховної ідеї хортингу. Це є однією із першочергових умов ефективності функціонування системи соціальних і державних інститутів в нашій країні. А у Декларації національного виду спорту України, поняття „патріотизм“ визначений першим пунктом. У методичному посібнику „Хортинг – національний вид спорту України“ Е. Єрмоєнко десятий розділ присвятив психологічній підготовці, де детально описано морально-вольові якості, які потрібно виховувати в хортингістів, щоб виростити гідне підрастаюче покоління справжньої української нації. В посібнику „Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі“ також є теоретико-практичних матеріал щодо патріотичного виховання та виховання морально-вольових якостей в учнів і хортингістів [3; 5, с. 13, 24–25, 576–603].

Громадянська компетентність базується на знаннях концепцій демократії, справедливості, рівності, громадянства та цивільних прав, враховуючи те, як вони визначені в Статуті фундаментальних прав Європейського Союзу та Міжнародних деклараціях і те, як їх застосовують різні установи на місцевому, регіональному, національному, Європейському та міжнародному рівнях. Вона включає в себе знання про сучасні події, а також основні події та Тенденції національної, європейської та світової історії.

Навички громадянської компетенції – це здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми в суспільному надбанні та демонструвати солідарність і зацікавленість у вирішенні проблем, що впливають на місцеву й широку громадськість. Це пов'язано з критичною та творчою рефлексією й конструктивною участю у діяльності громади, а також прийняття рішень на всіх рівнях, від місцевого до національного та європейського рівня, зокрема, через голосування [13].

Науковець Н. Степанова вважає, що громадянська компетентність – це здатність людини активно, відповідально та ефективно реалізовувати громадянські права й обов'язки з метою розвитку демократичного суспільства [10].

Із розвитком інформаційного суспільства, значно розширився й інструментарій для відстоювання прав і свобод громадян. Це явище і називається „електронною демократією“. Одночасно з такими сервісами з'явилися сервіси надання державних послуг у онлайн-форматі, що називається „електронне урядування“. Варто розрізняти е-демократію та електронний уряд. Стивен Клифт, що представляє організацію Democracies online, стверджує: „електронна демократія“ (e-democracy) і „електронний уряд“ (e-government) – зовсім різні поняття. Якщо „електронний уряд“ – це підвищення оперативності та зручності доступу до послуг держави з будь-якого місця і в будь-який час, то „електронна демократія“ – це використання інформаційних технологій для розширення можливостей кожного громадянина [7].

У Концепції розвитку електронного урядування в Україні зазначається, що електронна демократія є інструментом захисту людиною та громадянином своїх інтересів і

визначення форм співробітництва з державою за допомогою технологій електронного урядування. Гострою проблемою розвитку електронної демократії в Україні залишається помітна міжрегіональна „цифрова нерівність“, відсутність дієвих кроків із її подолання [6].

Розвиток електронної демократії в Україні почався стрімко після прийняття змін до Закону „Про доступу до публічної інформації та постанови щодо відкритих даних“ у 2015 році, адже, переважна більшість сервісів будується саме на відкритих даних. Незважаючи на всі перешкоди, Україна робить величезні успіхи в розвитку електронної демократії. Наприклад, тільки за останній рік наша країна подолала відразу 30 позицій і перемістилася з 54-го на 24 місце в світовому рейтингу відкритих даних Global Open Data Index, розділивши це місце з Австрією та Словенією. Багато наших європейських сусідів займають нижчі позиції (див. фото 1) [12].



**Фото 1. Національний проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“**

З метою розвитку громадянської освіти в Україні, в тому числі з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, формування у вчителів і молодих громадян ключових компетентностей XXI століття (соціальної, громадянської, інформаційно-цифрової), визначених у Концепції Нової української школи, через впровадження стандартів і засад, які покладені в основу роботи з інформацією та сприяють розвитку демократичного суспільства з квітня 2017 року буде започатковано Національний проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ (далі – Проект). Організаторами проекту є: ВМГО „Українська студентська спілка“, Асоціація інноваційної та цифрової освіти, соціальний проект „Академія навичок“, Міністерство освіти і науки України, ДНУ „Інститут модернізації змісту освіти МОН України“ за підтримки Фонду Східної Європи та програми EGAP „Електронне врядування задля підзвітності влади та участі громади“. Термін реалізації Проекту – 2017–2018 роки. Участь у даному Проекті є безкоштовною та надасть школі

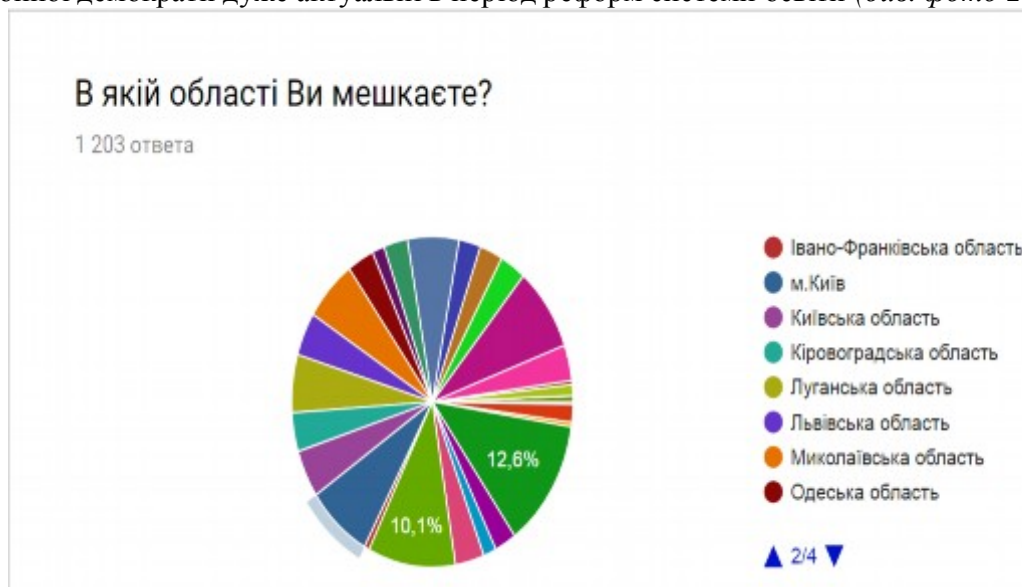
необхідні знання й інструменти для активізації роботи в громадах; стати центром громади та згуртувати навколо школи активних громадян, що є невід’ємною умовою децентралізації.

Основними етапами реалізації Проекту є:

- систематичне безкоштовне навчання в он-лайн форматі на платформі „Академія навичок”: он-лайн курси на теми: „Боротьба з корупцією“, „Електронне урядування“, „Електронна демократія“, „Цифрова грамотність“, „Європейські стандарти та цінності“, „Демократичні цінності та механізми“, „Участь у прийнятті рішень“ тощо та серія вебінарів (1 раз на місяць): „Електронна демократія“, „Відкриті дані“, „Корисні сервіси електронної демократії“, „Вебінар щодо проектного менеджмента“, „Петиції“, „Електронне голосування“, „Відкритий уряд“, „Боротьба з корупцією“, „Smart Cities“, „Бюджет участі“ – розвиток мережі менторів і експертів у громадянській освіті та електронній демократії, що буде постійно поновлюватися новими учасниками;
- напрацювання бази кейсів (успішних практик) щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти;
- проведення конкурсу успішних практик щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти. Відзначення найактивніших учасників конкурсу за різними номінаціями, авторів успішних кейсів/практик;
- підготовка програм і методичних матеріалів, щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти за участі вчителів-практиків;
- проведення Фестивалю успішних практиків у сфері громадянської освіти електронної демократії.

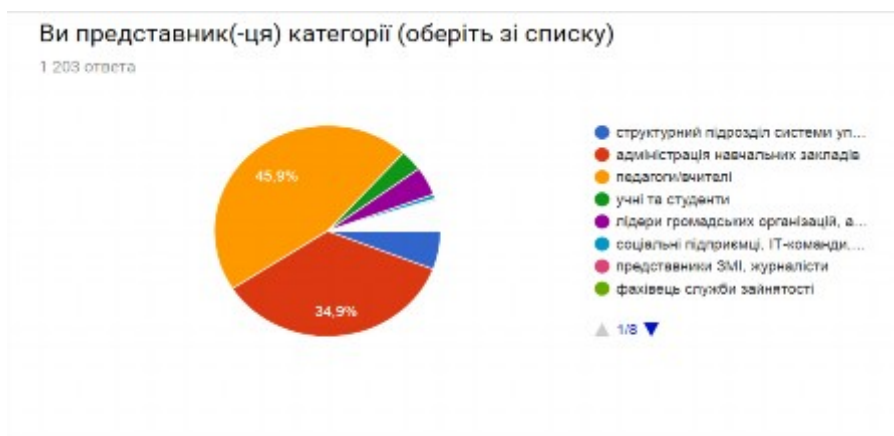
Для участі в Проекті необхідно заповнити заявку за посиланням: <https://goo.gl/w5Z81o>.

На даний час у Проекті зареєструвалися понад 1203 учасника з усіх областей України. За даними реєстрації можна стверджувати, що питання громадянської освіти і електронної демократії дуже актуальні в період реформ системи освіти (див. фото 2).



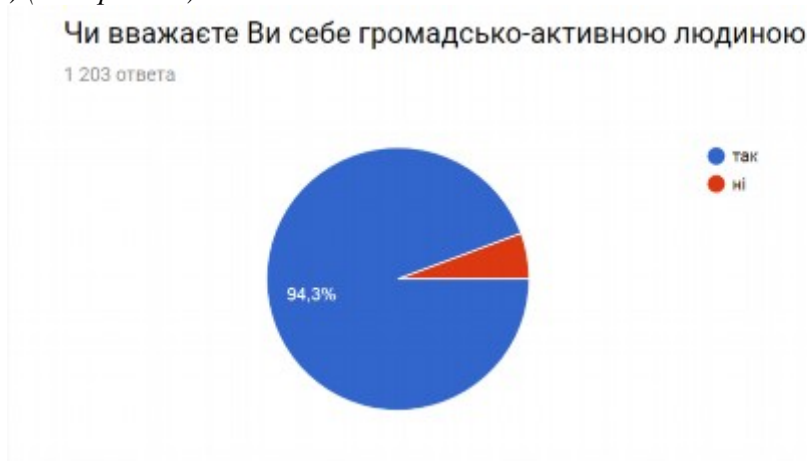
**Фото 2. Реєстрація учасників за областями України**

Найбільша кількість учасників Проекту – педагоги навчальних закладів (45,9 %) і адміністрація навчальних закладів (34,9 %). Тільки за допомогою прогресивних учителів ми зможемо донести інструменти електронної демократії в школи, нашим дітям, їхнім батькам, щоб життя в громаді та школі стало якісніше, повне, проінформоване та цікавіше (див. фото 3).



**Фото 3. Учасники проекту**

Більшість учасників Проекту зазначили, що вважають себе громадсько-активними (94,3 %) (див. фото 4).



**Фото 4. Громадсько-активні учасники проекту**

Учасники також активно відповідали на запитання анкети: „Чи плануєте Ви застосовувати навички громадянської освіти та громадянські компетентності в своїй роботі? Якщо ТАК, то яким чином“. Координатори проекту активно використовують надані відповіді для побудови інформаційної кампанії проекту (див. фото 5).

Звичайно, у навчально-виховному процесі для формування у вчителів, учнів, батьків ключових компетентностей XXI століття, визначених у проєкті Нової української школи. Це і проведення мініEdCamp, тренінгів, вебінарів у новому дискусійному форматі із залученням батьків, учнів, громади та влади.
В рамках роботи ГО, психологічної служби школи, проєктної діяльності, викладання інформатики в школі так, демонстрацією, розповідями іт.д.
так, розповсюджуючи інформацію та практичні навички серед педагогів та керівників навчальних закладів міста
У виховній роботі з дітьми
Так, планую застосовувати у виховній роботі в навчальному закладі. Хочу навчитися організовувати практично спрямовану проєктну діяльність з учнями та вчителями
Розробка системи тренінгів
Так. Формування навичок громадянської компетентності у вчителів, батьків та учнів важлива складова громадянина незалежної країни. Необхідно впроваджувати в навчально-виховний процес.

**Фото 5. Анкетування учасників проекту**

**Висновки:**

1. Громадянська освіта – це навчання людей, як жити за сучасними викликами та швидкою зміною економіки, суспільства й бути громадянином демократичного суспільства.
2. Електронна демократія – це форма демократії, що характеризується використанням інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), як основного засобу для колективних і адміністративних процесів.
3. Нова українська школа несе суттєві зміни: будуть удосконалюватися методики навчання та виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, підвищуватиметься кваліфікація вчителів, освіта буде зорієнтована на компетентнісне навчання, педагогіку партнерства й індивідуальний підхід.

**Перспективи подальших розвідок:** зростання залучення батьків, дітей, освітян до суспільного життя громади, підвищення активної участі у житті громади; створення мережі менторів і експертів у громадянській освіті та електронній демократії, що буде постійно поновлюватися новими учасниками.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. База Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua>.
2. Бех І. Д. Концепція виховання особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 1991. – № 5. – с. 40–47.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
4. Електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua>.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Концепція розвитку електронного урядування в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dki.org.ua/files/Concept-E-Government.doc>.
7. Лопушинський Іван. Електронна демократія та електронне урядування: досвід США для України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kbuara.kharkov.ua/e-book/putp/2011-2/doc/2/03.pdf>.
8. Навчаючи навчаюсь – громадянська компетентність вчителя та учня [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.pedrada.com.ua/article/1251-navchayuchi-navchayus-gromadyanska-kompetentnst-vchitelya-ta-uchnya>.
9. Проект Закону про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт“ щодо визнання національних видів спорту – Режим доступу : [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60367](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60367).
10. Степанова Н. М. Формування громадянської компетентності учнів загальноосвітніх навчальних закладів відповідно до вимог нових державних освітніх стандартів: посібник / Н. М. Степанова. ЧОПООП, 2014 – 42 с.
11. Сухомлинский В. А. Проблемы воспитания всесторонне развитой личности / В. А. Сухомлинский. Избранные произведения. В 5 т. Т. 1. – К. : Рад. школа, 1976. – С. 131.
12. Global open data index [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://index.okfn.org/place/ua/>.
13. Social and civic competences [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://keyconet.eun.org/social-and-civic>.

**REFERENCES**

1. *Baza Ministerstva osvity i nauky Ukrainy* [The base of the Ministry of Education and Science of Ukraine]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua>



2. Bekh, I. D. (1991). Kontsepsiia vykhovannia osobystosti [The concept of education of Personality]. *Ridna shkola [Native school]*, 5 40–47.
3. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchyk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
4. *Elektronnyi fond bazy danykh Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho* [Electronic fund of the database of the National Library of Ukraine named after V. I. Vernadskii]. Retrieved from <http://www.nbuv.gov.ua/>.
5. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. *Kontsepsiia rozvytku elektronnoho uriaduvannia v Ukraini* [Concept of e-government development in Ukraine]. Retrieved from <http://dki.org.ua/files/Concept-E-Government.doc>.
7. Lopushynskiy, I. *Elektronna demokratiia ta elektronne uriaduvannia: dosvid SShA dlia Ukrainy* [Electronic democracy and e-government: US experience for Ukraine]. Retrieved from <http://www.kbuapa.kharkov.ua/e-book/putp/2011-2/doc/2/03.pdf>.
8. *Navchaiuchy navchaius – hromadianska kompetentnist vchytelia ta uchnia* [Teaching I'm studying – the civil competence of a teacher and a pupil]. Retrieved from <https://www.pedrada.com.ua/article/1251-navchayuchi-navchayus-gromadyanska-kompetentnst-vchytelya-ta-uchnya>.
9. *Proekt Zakonu pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy „Pro fizychnu kulturu i sport“ shchodo vyznannia natsionalnykh vydiv sportu* [Draft Law on Amendments to the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" regarding the recognition of national sports]. Retrieved from [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=60367](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=60367).
10. Stepanova, N. M. (2014). *Formuvannia hromadianskoi kompetentnosti uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv vidpovidno do vymoh novykh derzhavnykh osvitnikh standartiv* [Development of civic competencies of pupils of secondary schools in accordance with new state educational standards]. ChOIPOPP.
11. Sukhomlyn'skyi, V. A. (1976). *Problemy vospitaniia vsestoronne razvitoi lichnosti. Izbrannyye proizvedeniia: Vol. 1* [Problems of education of a fully developed person. Selected Works]. Kyiv: Radianska shkola.
12. Global open data index. Retrieved from <https://index.okfn.org/place/ua/>.
13. Social and civic competences. Retrieved from <http://keyconet.eun.org/social-and-civic>.

**Галина Коломоєць, Вікторія Деревянко, Марія Богуслав.**

***Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи.***

*В даній статті представлено Всеукраїнський проект „Громадянська освіта та електронна демократія в навчальних закладах“ для об'єднання громад навколо школи. Авторами зазначено основні етапи реалізації Проекту, а саме систематичне безкоштовне навчання в он-лайн форматі на платформі „Академія навичок“; проведення серії вебінарів; напрацювання бази кейсів (успішних практик) щодо впровадження громадянської компетентності та електронної демократії в закладах освіти; проведення конкурсу успішних практик; підготовка програм і методичних матеріалів Проекту та проведення Фестивалю успішних практик у сфері громадянської освіти електронної демократії. Охарактеризовано нові підходи у реформуванні системи освіти. Авторами проаналізовано основні акценти Нової української школи, а саме формування в учнів таких компетентностей, як громадянської, соціальної та інформаційно-цифрової. Зроблено аналіз теоретичних підходів до визначення понять: „громадянська освіта“, „громадянська компетентність“, „електронна демократія“ тощо. У тексті статті виділено роль хортингу – національного виду спорту України, в вихованні громадянина-патріота України.*

**Ключові слова:** громадянин, патріот, громадянська освіта, громадянська компетентність, громада, Концепція, електронна демократія, електронний уряд, навчальний заклад, хортинг, Нова українська школа, інструменти, згуртованість.

**Galyna Kolomoets, Victoriya Derevyanko.**

Institute of Innovative Technologies and Education of the Ministry of Education and Science of Ukraine (Vasylia Lypkivskogo Str. 36, Kyiv, Ukraine).

**Mariya Boguslav.**

Ministry of Social Policy of Ukraine (Esplanadna St., 8/10, Kyiv).

**All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools.**

*In this article All-Ukrainian project „Civil Education and E-democracy in Educational Institutions“ to unite communities around schools is presented. Authors have noted the main steps of Project's realization, namely a free systematic online education on the platform „SkillsAcademy“; conduction of a series of webinars; working out of the cases data base (successful experiences) about implementation of civil competency and e-democracy in educational institutions; conduction of the competition for successful experiences; preparation of programs and methodological materials for the Project and conduction of the Festival of successful experiences in the field of civil education and e-democracy. New approaches in reformation of educational system have been characterised. Authors have analized main accents of New Ukrainian School, namely formation in pupils such competences as civil, social, informational and digital. The analysis of theoretical approaches of determination of „civil education“, „civil competency“, „e-democracy“ etc has been done. The role of horting – Ukrainian national sport, in raising up a Ukrainian patriotic citizen has been highlighted in the text of the article.*

**Key words:** a citizen, a partiot, civil education, a civil competency, a community, concept, e-democracy, e-government, an educational institution, horting, New Ukrainian School, tools, cohesion.

**Галина Коломоец, Виктория Деревянко, Мария Богуслав.**

**Всеукраинский проект „Гражданское образование и электронная демократия в учебных заведениях“ для объединения общин вокруг школы.**

*В данной статье представлен Всеукраинский проект „Гражданское образование и электронная демократия в учебных заведениях“ для объединения общин вокруг школы. Авторами указаны основные этапы реализации проекта, а именно систематическое бесплатное обучение в он-лайн формате на платформе „Академия навыков“; проведение серии вебинаров; наработки базы кейсов (успешных практик) по внедрению гражданской компетентности и электронной демократии в учебных заведениях; проведения конкурса успешных практик; подготовка программ и методических материалов проекта и проведения Фестиваля успешных практик в сфере гражданского образования и электронной демократии. Охарактеризованы новые подходы в реформировании системы образования. Авторами проанализированы основные акценты Новой украинской школы, а именно формирование в учащихся таких компетенций, как гражданской, социальной и информационно-цифровой. Сделан анализ теоретических подходов к определению понятий: „гражданское образование“, „гражданская компетентность“, „электронная демократия“ и другие. В тексте статьи выделено роль хортинга – национального вида спорта Украины, в воспитании гражданина патриота Украины.*

**Ключевые слова:** гражданин, патриот, гражданское образование, гражданская компетентность, община, Концепция, электронная демократия, электронное правительство, учебное заведение, хортинг, Новая украинская школа, инструменты, сплоченность.

УДК 37[796.85:172.15] (083.97)

*Денис Михальченко,  
Альона Ліцман,  
м. Київ*

**ВИХОВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВУ (ГУРТКА)  
„ХОРТИНГ-ПАТРІОТ“. 4 РОКИ НАВЧАННЯ**

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** З відродженням Української держави почався новий період у історії нашого народу. Здобувши незалежність, українці отримала можливість для розвитку та самоідентифікації себе як громадян єдиної й неподільної держави, реалізації національних інтересів побудови економічно розвинутої демократичної держави.

У законодавчих документах (Закон України „Про фізичну культуру і спорт“ (від 10.02.2000 р., № 1453-III, із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 18.06.1999 р., № 770-XIV // *Голос України* від 21.03.2000 р.), Національна доктрина розвитку освіти (Затверджено Указом Президента України від 17.04.2002 р., № 347/2002), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (Затверджено Указом Президента України від 28.09.2004 р., № 1148/2004), Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації“ (Затверджено Указом Президента України від 01.09.1998 р., № 963/98), Основи законодавства України про охорону здоров’я (Закон України від 19.11.1992 р., № 2801); Закон України „Про охорону дитинства“ (від 26.04.2001 р., № 2402-III), Указ Президента України „Про заходи щодо поліпшення національно-патріотичного виховання дітей та молоді“ № 334/2015 від 12.06.2015 року та Доручення Прем’єр Міністра на виконання Указу Президента, Наказ Міністерства освіти і науки України „Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах“ № 641 від 16.06.2015 р.) пріоритетними є: зміцнення здоров’я в дітей та молоді, розвиток фізичних і вольових якостей, формування навичок здорового способу життя, виховання патріотизму, любов до родини, рідного краю, Батьківщини.

Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ (автор Е. А. Єрмоєнко) – це один із різновидів дитячих ігор. Вона є історично сформованим засобом військово-патріотичного виховання дітей та молоді, що застосовується за методикою хортингу. Гра „Хортинг-Патріот“ культивується в Україні та використовується як різноплановий виховний засіб, що розвиває духовні, інтелектуальні якості, формує позитивні риси характеру (відповідальність, мужність, наполегливість, дисциплінованість, самовладання тощо), розвиває фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, гнучкість тощо), задовольняє інтереси дітей у вивченні історії та традицій рідного краю, пам’яток історії і культури України та світу, формує національну свідомість, самоствердження, поєднує відпочинок зі спортом, сприяє вихованню в учнів кращих людських якостей. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ входить до навчальної програми факультативу (гуртка) (4 роки навчання) „Хортинг-патріот“ (автори Д. Г. Михальченко та А. В. Ліцман), яка схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах (Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України від 25.08.2015 р. № 14.1/12-Г-1037). Мета програми „Хортинг-патріот“ – виховання в підлітків і молоді патріотизму та любові до рідного краю, як найважливіших духовно-моральних й соціальних цінностей особистості; формування в молоді активної громадянської позиції; виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку Українського суспільства та держави, національної самосвідомості; пропаганда здорового способу життя духовно багатой та фізично розвиненої особистості завдяки інструкторам гри „Хортинг-Патріот“ – зразки мужності та жіночності, що живуть повним життям, без шкідливих звичок [1, с. 195–211; 2, с. 163–185; 4; 5, с. 188–204].

**Аналіз останніх наукових публікацій за темою дослідження.** Щодо питань наукової розвідки про передумови виникнення та розвитку Національного виду спорту України – хортинг звернено увагу сучасних науковців (З. Діхтяренко, Е. Єрмоєнко, М. Зубалій, Г. Коломоєць, Ж. Петрович, С. Присяжнюк, А. Ребрина, С. Сичов, А. Хатко та ін.) і тренерів (Д. Буданов, М. Колос, М. Куцкір, І. Малинський, В. Яременко та ін.). У свою чергу,



розробниками програм із хортингу є: 3. Діхтяренко „Програма фізкультурно-патріотичного гуртка Оздоровчий хортинг для дітей від 2 до 10 років“ [1, с. 223–230; 2, с. 112–123; 3, с. 291–306], Е. Єрьоменко „Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи). Варіативний модуль „Хортинг““ [3, с. 804–817; 5, с. 341–363], Е. Єрьоменко „Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10–11 класи). Варіативний модуль „Хортинг““ [3, с. 818–826; 5, с. 364–376], Е. Єрьоменко „Навчальна програма з хортингу для позашкільних навчальних закладів“ [3, с. 827–885; 5, с. 377–475], Е. Єрьоменко „Навчальні програми з хортингу для вищих навчальних закладів I–IV рівнів акредитації“ [3, с. 886–928], Е. Єрьоменко „Прикладний хортинг. Програма навчання елементів самозахисту на основі хортингу в освітніх установах“ [3, с. 929–936], Е. Єрьоменко „Навчальна програма з хортингу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл“ [3, с. 937–1036], Ж. Петрович, Е. Єрьоменко „Програма розвитку хортингу в Україні на 2016–2020 роки (проект)“ [5, с. 325–340]. Проте, ще не видана програма з хортингу для підлітків і молоді (10–20 років життя) з національно-патріотичним і краєзнавчо-туристичним спрямуванням.

**Мета статті** – опис основного рівня навчання навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчальна програма факультативу (гуртка): „Хортинг-патріот“ передбачає 4 роки навчання в групах основного та вищого рівня й розрахована на підлітків і молоді (10–20 років життя). Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 120 хвилин. Програма побудована на модульній основі (модуль I – краєзнавча робота; модуль II – спеціальна туристична підготовка; модуль III – туристичний побут і похідна підготовка; модуль IV – фізична підготовка за системою хортингу; модуль V – спортивне орієнтування; модуль VI – участь у масових заходах військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування; модуль VII – підсумкові заняття – основний рівень навчання) та може використовуватись у гуртках позашкільних навчальних закладів, як факультативний курс для учнів середніх і старших класів у загальноосвітніх навчальних закладах і для студентів навчальних закладів I–IV рівнів акредитації. В програмі враховано вікові та психологічні особливості підлітків і молоді, передбачено інтерактивні підходи у викладенні матеріалу, залучення учнів і студентів до творчої співпраці. Вона базується на авторських розробках й інтегрує знання гуртківців із різних предметів. Усі заняття пов’язані з опануванням знань про історію та культуру рідного краю, філософію хортингу – національного виду спорту України, життя людини в суспільстві. Навчальний процес передбачає вивчення та дотримання загальнолюдських цінностей і виховання патріотизму, що є вкрай важливими в час державотворення, становлення й визначення пріоритетів нації, її участі в глобальних, інтеграційних процесах. Перший-другий рік навчання передбачає туристсько-краєзнавчу спрямованість і заходи в рамках етапів дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, а саме – вправа з елементами спортивного орієнтування „Диверсант“, смуга перешкод, вузловий курс, робота з туристично-спортивним інвентарем. Для розширення світогляду учнівської та студентської молоді проводяться екскурсії до музеїв, на виставки, туринські походи до лісу, виїзди на полігони тощо. У програмі передбачено індивідуальну роботу з вихованцями згідно Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004 р. № 651.

Програма „Хортинг-патріот“ рекомендована для використання в процесі проведення уроків із фізичної культури, Захисту Вітчизни, дисциплін „Фізичне виховання“, „Туризм“, „Теорія і методика фізичного виховання“ та позааудиторних факультативах, гуртках, спортивних секціях тощо. На уроках, лекціях, практичних заняттях упровадження програми „Хортинг-патріот“ сприяє підвищенню активності в учнівській та студентській молоді, кращому засвоєнню й закріпленню деяких розділів програм. Враховуючи вікові особливості, заняття рекомендується частіше проводити на свіжому повітрі, а в ряді випадків (заняття з легкої атлетики, хортингу, волейболу тощо) організовувати періодичні виїзди в парки або передмістя.

Керівник гуртка, викладач урахуовуючи рівень підготовки, вік та інтереси вихованців, стан матеріально-технічної бази закладу, в установленому порядку може вносити зміни до розподілу навчального часу на вивчення окремих тем програми, дотримуючись збереження визначеної загальної кількості теоретичних і практичних занять (див. табл. 1, 2).

*Таблиця 1*

**Навчально-тематичний план**

№ п/п	ТЕМА	Кількість годин					
		Теорія		Практика		Всього	
		1-й р.н.	2-й р.н.	1-й р.н.	2-й р.н.	1-й р.н.	2-й р.н.
1.	Вступ	2	2	2	2	4	4
2.	Модуль I. Краєзнавча робота	4	4	12	12	16	16
3.	Модуль II. Спеціальна туристична підготовка	6	6	20	20	26	26
4.	Модуль III. Туристичний побут і похідна підготовка	6	6	20	20	26	26
5.	Модуль IV. Фізична підготовка за системою хортингу	6	6	26	26	32	32
6.	Модуль V. Спортивне орієнтування	6	6	10	10	16	16
7.	Модуль VI. Участь у масових заходах військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування	4	4	12	12	16	16
8.	Модуль VII. Підсумкові заняття	-	-	8	8	8	8
	Разом	36	36	108	108	144	144

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

**Вступ (8 год.).**

**Теоретичні заняття (2+2 год.).** Мета, завдання та зміст роботи гуртка. Правила техніки безпеки. Знайомство та інтеграція групи. Опис Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ – форма військово-патріотичного виховання та всебічного розвитку особистості. Правила, завдання та філософія гри.

**Практичні заняття (2+2 год.).** Визначення правил роботи в групі. Анкетування. Інтерактивні вправи на знайомство та командну роботу: „Снігова куля“, „Перше знайомство“, „Мої очікування“, „Інтерв'ю“ тощо. Ознайомлення з нормативами „Хортинг-Патріот“ на звання МЗУ (Молодий Захисник України).

**Модуль I. Краєзнавча робота (32 год.).**

**Теоретичні заняття (4+4 год.).** Історичне краєзнавство та його становлення. Українські дослідники історики-краєзнавці рідного краю – М. Грушевський, П. Єфименко, О. Левицький, Д. Яворницький та ін. Історичне краєзнавство та форми організації краєзнавчих досліджень. Джерела історичного краєзнавства. Історичні та культурні пам'ятки рідного краю. Шляхи та методи збирання й дослідження краєзнавчих матеріалів. Порядок організації та проведення історики-краєзнавчої експедиції.

**Практичні заняття (12+12 год.).** Вивчення кордонів рідного краю. Робота з краєзнавчою, художньою, публіцистичною та науковою літературою щодо вивчення рідного краю. Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень, пам'ятних місць, що пов'язані з життям і діяльністю видатних людей краю. Фотографування та замальовування пам'ятників. Екскурсії пам'ятними місцями рідного краю. Екскурсії до краєзнавчих музеїв.

**Модуль II. Спеціальна туристична підготовка (52 год.).**

**Теоретичні заняття (6+6 год.).** Поняття про тактику та техніку в пішохідному туризмі. Причини аварійності в пішохідних походах і їх профілактика: роль об'єктивних і суб'єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій. Основні форми гірського рельєфу. Гірський словничок туриста. Види та норми навантажень у літніх пішохідних і зимових лижних походах на рівнині, в горах: вагові, швидкісні, тимчасові навантаження, їх зміни в процесі проходження маршруту. Значення та дотримання дисципліни в поході. Значення рівня підготовленості та

спорядження туристичної групи. Поняття про спеціальне особисте спорядження. Встановлення туристського намету, стійки та кілочки для наметів. Тент для намету. Догляд за спорядженням і його ремонт. Правила укладання рюкзака. Багаття. Види багать, правила розкладання багаття.

**Практичні заняття (20+20 год.).** В'язання вузлів. Робота з мотузками. Робота з карабінами. Приватне проходження етапів. Командне проходження дистанції на полігонах із туристського багатоборства. Укладання рюкзака. Проведення гри „Що взяти з собою в похід?“. Розпалювання багаття мокрими сірниками.

**Модуль III. Туристичний побут і похідна підготовка (52 год.).**

**Теоретичні заняття (6+6 год.).** Групове спорядження. Підготовка до походу. Рух під час походу. Профілактика небезпек у поході. Стрій туристської групи. Харчування в поході. Взаємодопомога туристів. Поняття про само- та взаємострахування. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста. Контрольні фізичні нормативи. Психологічна сумісність. Особиста гігієна туриста. Взуття туриста, догляд за ногами та взуттям під час походу. Гігієнічні вимоги до одягу, ліжка, посуду туриста. Купання в поході. Попередження охолоджень і обморожень під час походу в зимовий період; простудних захворювань у літніх походах. Вміст похідної аптечки та перша долікарська допомога потерпілому. Самоконтроль туриста. Транспортування потерпілого.

**Практичні заняття (20+20 год.).** Складання маршруту для дводенного походу. Розрахунок продуктів харчування для дводенного походу. Замальовка схем правильного планування біваку з урахуванням вимог, які передбачаються до місця привалу. Похід. Складання звіту про похід.

**Модуль IV. Фізична підготовка за системою хортингу (64 год.).**

**Теоретичні заняття (6+6 год.).** Загальна фізична підготовка. Необхідність постійних занять фізичними вправами. Хортинг – національний вид спорту України. Поняття про оздоровчу програму хортингу. Загартування за системою хортинг: засоби та методика його застосування. Шкідливий вплив паління та алкоголю на здоров'я й працездатність. Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Вправи, що спрямовані на зміцнення різних груп м'язів, вестибулярного апарату, витривалості. Перегляд: документальних фільмів військово-патріотичної тематики („Афганістан. 80-а розвідрота. 20 років поспіль“, „Остання висота“) про військовий шлях засновника хортингу Е. А. Єрьоменка; художніх фільмів („В бій ідуть одні „старики“, „Перевірка на дорогах“, „Сімнадцять миттєвостей весни“, „Син полку“, „У серпні 44-го...“, „Штрафбат“) про Другу Світову війну.

**Практичні заняття (26+26 год.).** Тренування, загальнорозвивальні вправи та ігри з елементами хортингу. Відвідування (приймання участі) міських, обласних і Всеукраїнських змагань із хортингу. Зустрічі з видатними хортингістами.

**Модуль V. Спортивне орієнтування (32 год.).**

**Теоретичні заняття (6+6 год.).** Короткі відомості про спортивне орієнтування. Топографічна підготовка. Види та правила змагань із спортивного орієнтування. План. Карта. Читання карти. Поняття про види карт. Особливості позначення об'єктів на картах. Правила та послідовність роботи з картою й компасом.

**Практичні заняття (10+10 год.).** Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу, місцевими предметами та природними ознаками. Азимут. Визначення азимуту. Рух за азимутом. Умовні знаки. Тактико-технічна підготовка. Полігони зі спортивного орієнтування. Визначення відстані на карті. Робота з компасом. Топографічні карти. Визначення азимуту. Рух за азимутом. Вправи для розвитку окоміру на місцевості. Змагання зі спортивного орієнтування.

**Модуль VI. Участь у масових заходах військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування (32 год.).**

**Теоретичні заняття (4+4 год.).** Міський та обласний етапи Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“. Міський та обласний зліт-змагання юних туристів-краєзнавців. Обласні краєзнавчі конкурси та експедиції. Інші заходи з туризму та краєзнавства.

**Практичні заняття (12+12 год.).** Ознайомлення з положеннями та умовами проведення масових заходів із краєзнавства. Підготовка та оформлення необхідної документації, матеріалів до масових заходів із краєзнавства. Підготовка та участь в окремих видах змагань, конкурсах тощо.

**Модуль VII. Підсумкові заняття (16 год.).**

**Практичні заняття (8+8 год.).** Проведення заходів за програмою дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“. Проведення змагання „Ігри патріотів“. Підведення підсумків про діяльність гуртка „Хортинг-патріот“. Презентація індивідуальних досягнень вихованців.

*Таблиця 2*

**Орієнтовний календарно-тематичний план**

<b>№ п/п</b>	<b>Зміст навчального матеріалу</b>	<b>К-ть годин</b>	<b>Тип заняття</b>	<b>Дата проведення</b>
	<b>Вступ</b>	<b>8</b>	<b>Т/П</b>	
1.	Вступ. Мета, завдання та зміст роботи гуртка. Правила техніки безпеки. Знайомство та інтеграція групи. Опис Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“ – форма військово-патріотичного виховання та всебічного розвитку особистості.	2	Т	
2.	Правила, завдання та філософія гри.	2	Т	
3.	Визначення правил роботи в групі. Анкетування. Інтерактивні вправи на знайомство та командну роботу: „Снігова куля“, „Перше знайомство“, „Мої очікування“, „Інтерв'ю“ тощо.	3	П	
4.	Ознайомлення з нормативами „Хортинг-патріот“ на звання МЗУ (Молодий Захисник України)	1	П	
	<b>Модуль I. Краєзнавча робота</b>	<b>32</b>	<b>Т/П</b>	
5.	Історичне краєзнавство та його становлення. Українські дослідники історики-краєзнавці рідного краю – М. Грушевський, П. Єфименко, О. Левицький, Д. Яворницький та ін.	2	Т	
6.	Історичне краєзнавство та форми організації крає знавчих досліджень. Джерела історичного крає знавства. Шляхи та методи збирання й дослідження краєзнавчих матеріалів. Порядок організації та проведення історико-краєзнавчої експедиції.	4	Т	
7.	Історичні та культурні пам'ятки рідного краю.	2	Т	
8.	Вивчення кордонів рідного краю. Робота з краєзнавчою, художньою, публіцистичною та науковою літературою щодо вивчення рідного краю.	7	П	
9.	Визначення об'єктів краєзнавчих досліджень, пам'ятних місць, що пов'язані з життям і діяльністю видатних людей краю.	7	П	
10.	Фотографування та замальовування пам'ятників. Екскурсії пам'ятними місцями рідного краю.	6	П	
11.	Екскурсії до краєзнавчих музеїв.	4	П	
	<b>Модуль II. Спеціальна туристична підготовка</b>	<b>52</b>	<b>Т/П</b>	
12.	Поняття про тактику та техніку в пішохідному туризмі. Причини аварійності в пішохідних походах і їх профілактика: роль об'єктивних і суб'єктивних чинників у виникненні аварійних ситуацій.	4	Т	
13.	Основні форми гірського рельєфу. Гірський словничок туриста. Види та норми навантажень у літніх пішохідних і зимових лижних походах на рівнині, в горах: вагові, швидкісні, тимчасові навантаження, їх зміни в процесі проходження маршруту. Значення та дотримання дисципліни в поході. Значення рівня підготовленості та спорядження туристичної групи. Поняття про спеціальне особисте спорядження.	4	Т	

14.	Встановлення туристського намету, стійки та кілочки для наметів. Тент для намету. Догляд за спорядженням і його ремонт. Правила укладання рюкзака. Багаття. Види багать, правила розкладання багаття.	4	Т	
15.	В'язання вузлів. Робота з мотузками.	7	П	
16.	Робота з карабінами. Проведення гри „Що взяти з собою в похід?“ Розпалювання багаття мокрими сірниками.	8	П	
17.	Командне проходження дистанції на полігонах із туристського багатоборства. Укладання рюкзака.	15	П	
18.	Приватне проходження етапів.	10	П	
	<b>Модуль III. Туристичний побут і похідна підготовка</b>	<b>52</b>	<b>Т/П</b>	
19.	Групове спорядження. Підготовка до походу. Рух під час походу. Профілактика небезпек у поході. Стрій туристської групи.	4	Т	
20.	Харчування в поході. Взаємодопомога туристів. Поняття про само- та взаємострахування. Закони туристської дружби. Вольові якості туриста. Психологічна сумісність. Контрольні фізичні нормативи. Особиста гігієна туриста. Взуття туриста, догляд за ногами та взуттям під час походу. Гігієнічні вимоги до одягу, ліжка, посуду туриста.	4	Т	
21.	Купання в поході. Попередження охолоджень і обморожень під час походу в зимовий період; прос-тудних захворювань у літніх походах. Вміст похідної аптечки та перша долікарська допомога потерпілому. Самоконтроль туриста. Транспортування потерпілого.	4	Т	
22.	Складання маршруту для дводенного походу. Розрахунок продуктів харчування для дводенного походу. Замальовка схем правильного планування біваку з урахуванням вимог, які передбачаються до місця привалу.	10	П	
23.	Похід. Складання звіту про похід.	30	П	
	<b>Модуль IV. Фізична підготовка за системою хортингу</b>	<b>64</b>	<b>Т/П</b>	
24.	Загальна фізична підготовка. Необхідність постійних занять фізичними вправами. Хортинг – національний вид спорту України. Поняття про оздоровчу програму хортингу. Загартування за системою хортинг: засоби та методика їх застосування. Шкідливий вплив паління та алкоголю на здоров'я й працездатність.	6	Т	
25.	Групи м'язів, що несуть основне навантаження в поході. Вправи, що спрямовані на зміцнення різних груп м'язів, вестибулярного апарату, витривалості.	4	Т	
26.	Перегляд документальних фільмів військово-патріотичної тематики („Афганістан. 80-а розвідрота. 20 років поспіль“, „Остання висота“) про військовий шлях засновника хортингу Е. А. Єрмоєнка.	2	Т	
27.	Перегляд художніх фільмів („В бій ідуть одні „старики“, „Перевірка на дорогах“, „Сімнадцять миттєвостей весни“, „Син полку“, „Штрафбат“, „У серпні 44-го...“) про Другу Світову війну (у домашніх умовах).		Т	
28.	Тренування, загальнорозвивальні вправи та ігри з елементами хортингу.	38	П	
29.	Відвідування (приймання участі) міських, обласних та Всеукраїнських змагань із хортингу.	10	П	
30.	Зустрічі з видатними хортингістами	4	П	
	<b>Модуль V. Спортивне орієнтування</b>	<b>32</b>	<b>Т/П</b>	
31.	Короткі відомості про спортивне орієнтування. Топографічна	3	Т	

	підготовка. План. Карта. Поняття про види карт. Особливості позначення об'єктів на картах.			
32.	Читання карти. Правила та послідовність роботи з картою й компасом.	7	Т	
33.	Види та правила змагань зі спортивного орієнтування.	2	Т	
34.	Орієнтування на місцевості за допомогою карти, компасу, місцевими предметами та природними ознаками. Азимут. Визначення азимуту. Рух за азимутом. Умовні знаки. Тактико-технічна підготовка. Полігони зі спортивного орієнтування.	4	П	
35.	Визначення відстані на карті. Робота з компасом. Топографічні карти.	8	П	
36.	Визначення азимуту. Рух за азимутом. Вправи для розвитку окоміру на місцевості. Змагання зі спортивного орієнтування.	8	П	
	<b>Модуль VI. Участь у масових заходах військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування</b>	<b>32</b>	<b>Т/П</b>	
37.	Міський та обласний етап Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“.	2	Т	
38.	Міський та обласний зліт-змагання юних туристів-краєзнавців.	2	Т	
39.	Обласні краєзнавчі конкурси та експедиції. Інші заходи з туризму та краєзнавства.	4	Т	
40.	Ознайомлення з положеннями та умовами проведення масових заходів із краєзнавства.	8	П	
41.	Підготовка та оформлення необхідної документації, матеріалів до масових заходів із краєзнавства.	8	П	
42.	Підготовка та участь в окремих видах змагань, конкурсах тощо.	8	П	
	<b>Модуль VII. Підсумкові заняття</b>	<b>16</b>	<b>П</b>	
43.	Проведення заходів за програмою дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“.	10	П	
44.	Проведення змагання „Ігри патріотів“.	2	П	
45.	Підведення підсумків про діяльність гуртка „Хортинг-патріот“. Презентація індивідуальних досягнень вихованців	4	П	

Т – теоретичне заняття, П – практичне заняття

### **ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ**

**Підлітки та молодь повинні знати:** правила техніки безпеки; правила поведінки в робочій групі; норми „Хортинг-патріот“ на звання МЗУ (Молодий Захисник України); цілі, завдання та зміст роботи гуртка „Хортинг-патріот“; цілі, завдання, зміст і правила Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“; правила безпеки під час занять із хортингу; правила проведення змагань; витоки та засновників хортингу; Декларацію хортингу – національного виду спорту України; перелік документів, що підтверджують учнівський ступінь із хортингу; філософські засади хортингу; гімн хортингу; основні поняття оздоровчої програми хортингу; свої реальні фізичні можливості; правила безпеки під час занять із хортингу; прийоми самостраховки за методикою хортингу; принципи звільнення від захватів; основи ударної техніки; основи тактики ведення бою за розділом „Нокдаун“; основну ідею документальних фільмів військово-патріотичної тематики („Афганістан. 80-а розвідрота. 20 років поспіль“, „Остання висота“) про військовий шлях засновника хортингу Е. А. Єрмоєнка; мету військово-патріотичних художніх фільмів („В бій ідуть одні „старики“, „Перевірка на дорогах“, „Сімнадцять миттєвостей весни“, „Син полку“, „У серпні 44-го...“, „Штрафбат“) про Другу Світову війну (у домашніх умовах); способи та методи збирання й дослідження краєзнавчих матеріалів; порядок організації та проведення історико-краєзнавчої експедиції; основні краєзнавчі джерела регіону; легенди рідної

місцевості та історичні джерела; імена дослідників історії рідного краю; правила техніки безпеки під час походу; причини аварійності в пішохідних походах і їх профілактика; основні форми гірського рельєфу; значення рівня підготовленості та спорядження туристичної групи; правила пересування в поході; взаємодопомога туристів, поняття про само- та взаємострахування; стрій туристської групи; правила особистої гігієни в поході; зміст похідної аптечки та про надання першої долікарської допомоги потерпілому; шкідливий вплив нездорового способу життя на організм людини; основне навантаження на організм людини в поході; види та правила змагань зі спортивного орієнтування; правила та послідовність роботи з картою й компасом; види карт; умовні знаки топографічної карти; що таке азимут; визначення азимуту; перелік масових заходів військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування; правила оформлення та подання заявок на участь у заходах військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування; транспортна іммобілізація: ступінчата шина Крамера при пошкодженні верхньої кінцівки; правила укладання потерпілого на ноші; правила транспортування потерпілого (на ношах, під руки, на спині, двома санітарами на руках, складених в „замок“, на плащ-палатці); транспортування потерпілого на ношах із підручних засобів; проведення первинної серцево-легеневої реанімації; правила реанімації при втопленні; умовні знаки та позначення, читання топографічних карт; правила окомірної зйомки місцевості; основні способи орієнтування на місцевості без карти; принцип дії компасу; основи сучасного загальновійськового бою; структуру та завдання розвідки: вимоги до розвідника; основні складові військової розвідки; розвідувальні органи військової розвідки; основні способи військової розвідки; тонкощі спілкування під час ведення бою; техніку безпеки при роботі з автоматичною зброєю; історію виникнення автоматичної зброї; види затримок (шляхи вирішення).

***Підлітки та молодь повинні вміти:*** проводити анкетування; складати звіт про похід; оволодіти поняттями військово-спортивна гри „Хортинг-Патріот“ та МЗУ (Молодий Захисник України); виконувати нормативи на звання МЗУ (Молодий Захисник України); складати правила роботи в групі; оволодіти поняттями „краєзнавство“ та „історичне краєзнавство“; вихованці повинні самостійно визначити напрям краєзнавчого дослідження згідно інтересів і актуальності; визначати об'єкти краєзнавчих досліджень; оволодіти поняттями тактика та техніка в пішохідному туризмі; використовувати гірський словничок туриста; укладати рюкзак; готувати спорядження до туристських походів; встановлювати туристський намет; розпалювати багаття мокрими сірниками; складати маршрут для двоходного походу; практично застосовувати навички орієнтування по карті; надавати допомогу потерпілому, що не має змоги сам пересуватись; застосовувати практичні та теоретичні вміння з техніки пішохідного туризму на практиці; виконувати оздоровчі вправи за системою хортингу; виконувати вправи спрямовані на розвиток різних груп м'язів, зміцнення вестибулярного апарату, витривалості; орієнтуватись на місцевості в будь-яких погодних умовах і ситуаціях; практично застосовувати знання топографічних знаків; визначати азимут; визначати відстань на карті; визначати розміри недосяжних об'єктів на місцевості; застосовувати практичні та теоретичні вміння й знання в краєзнавчо-дослідницькій, пошуковій діяльності; оформлювати документацію та матеріали для участі в змаганнях; працювати з положенням про заходи та змагання військово-спортивного, краєзнавчого та туристичного спрямування; оволодіти поняттями про хортинг; вміти виголошувати девіз хортингу; усвідомити роль козацтва в філософії хортингу; розповідати про витоки хортингу; вивести супротивника з рівноваги різними способами; звільнитись від захоплення однією рукою, двома руками різними способами; виконувати удари руками, ногами та комбіновані удари; ведення бою з одним і кількома супротивниками; накладати бинтові пов'язки: спіральна на передпліччя, гомілку; хрестоподібна на гомілковостопний суглоб і потилицю; „вуздечка“ для фіксації нижньої кінцівки, „чепець“ на голову; „черепична“ на колінний та ліктьовий суглоби; „косиночна“ для фіксації верхньої кінцівки; накладати джгут, джгут-закрутку; транспортна іммобілізація: трьома шинами при пошкодженні нижньої кінцівки, при травмі гомілки; підручні засоби при травмі верхньої кінцівки; накладання бинтової пов'язки: „колосовидна“ на плечовий суглоб; „спіральна“ на тулуб; транспортна іммобілізація: трьома шинами при пошкодженні нижньої кінцівки, при травмі стегна; „косинкою“ при травмі ключиці; підручні засоби при травмі нижньої кінцівки; орієнтуватись на місцевості в будь-яких погодних умовах і ситуаціях; практично застосовувати знання топографічних знаків; визначати розміри недосяжних об'єктів на місцевості; визначати сторони горизонту за місцевими предметами;

визначати широти, довготи, цілевказування по карті; створювати карти ведення бою; виконувати вправи на погашення силуету бійця та зміщення з лінії вогню; подавати умовні сигнали під час безшумного пересування; рити окоп за нормами; виконувати перевірку правильності та одноманітності прицілювання за допомогою командирського ящика; проводити чистку стовбура; розбирати та збирати автоматичну зброю; виконувати вправи зі стрільби; стрільба з різних положень (комбінування з переміщення, перезарядження, акробатикою, зміною сектору стрільби).

**Підлітки та молодь повинні мати навички:** ефективні комунікації для знайомства з новими людьми; сформовані позитивні мотивації до спільної діяльності; навички інтерактивної роботи в групах і парах; навички само презентації; навички опрацювання нового матеріалу; ведення диспуту; проведення опитування та брати інтерв'ю; працювати з джерелами інформації про історичне минуле краю; працювати з писемними джерелами; опрацювання наукової літератури; відвідування краєзнавчих музеїв; командного та приватного проходження дистанції на полігонах; роботи з мотузкою; навички швидкого вкладання речей з урахуванням будь-якої ситуації та умов руху; безпечного контролю туристичного вогнища; поведження в лісі під час проходження маршруту; планування подорожей, розрахунків руху та відпочинку, фінансових витрат; навички та техніка організації стоянки; харчування в поході; замальовки схем правильного планування бівачу; техніка пішохідного туризму з урахуванням технічних правил і вимог; швидкого реагування в необхідності долікарняної допомоги; правильного оформлення дослідницької діяльності; фізичної підготовки до туристського походу; формування здорового способу життя; спортивного орієнтування; орієнтування за картою; роботи з компасом; графічного запису маршруту за допомогою азимутів і масштабів, планів на карті; ефективної комунікації; відвідування міських, обласних і Всеукраїнських змагань із хортингу; виробити практичні вміння переказу вражень від відвідування міських, обласних і Всеукраїнських змагань із хортингу; виступу на змаганнях міського, обласного та Всеукраїнського рівнів; групування при падіннях, перекидів і перекатів; загальної фізичної підготовки за методикою хортингу; ведення бою за розділом „Нокдаун“; поведження в екстремальних ситуаціях; техніки накладання пов'язок і транспортування потерпілого; відпрацювання способів зупинки артеріальної кровотечі (пальцеве притиснення судини при травмі кінцівки з кровотечею); реанімація при втопленні; реанімація при раптовій зупинці серця; орієнтування за картою; окомірної зйомки місцевості; планування та розрахунок маршрутів руху по карті; роботи з компасом; основ маскування; безшумного пересування; переміщення під час ведення бою, основні положення зі зброєю; поведження з автоматичною зброєю; практична стрільба з гвинтівки (пневматика); контрольна стрільба з пневматичної гвинтівки.

Отже, можна зробити **висновок**, що опис основного рівня навчання навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“ власне не вичерпує навчально-виховні завдання, які масштабно перевіряються під час шкільних канікул у таборі всебічного розвитку „ProfyCamp“.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають опис високого рівня (треть – четвертий рік навчання) навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
2. Діхтяренко З. Виховання патріотизму в дітей 5–11 років життя у фізкультурно-патріотичному гуртку „Оздоровчий хортинг“ / З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 110–125.
3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.
4. Єрмоєнко Е. Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“ як форма національно-патріотичного та фізичного виховання учнів



- загальноосвітніх навчальних закладів України Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 163–185.
5. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
  6. Михальченко Д. Г. „Хортинг-патріот“: навчальна програма факультативу (гуртка). 4 роки навчання / Д. Г. Михальченко, А. В. Ліцман. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 43 с.
  7. Петрочко Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця: метод. посіб. / Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2016. – 544 с.

#### REFERENCES

1. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchuk, M., Shapovalov, B., Dikhtiarenko, Z. & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda.
2. Dikhtiarenko, Z. (2015). *Vykhovannia patriotyzmu v ditei 5–11 rokiv zhyttia u fizkulturno-patriotychnomu hurtku „Ozdorovchyi khortynh“* [Patriotic education of children of 5–11 years old at the circle of physical training „Recreational horing“]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 110–125). Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Dikhtiarenko, Z. M., Danyliuk, I. S., & Skliar, N. I. (2015). *Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi roboty na prykladi pedahohichnoho dosvidu roboty NVK № 24 (na zasadakh khortynhu)* [Formation of healthy lifestyle means sports and recreation activities on the example of teaching experience EC number 24 (on the basis Horting)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E. (2015). *Natsionalna dytiacho-yunatska viiskovo-sportyvna hra Khortynh-Patriot yak forma natsionalno-patriotychnoho ta fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv Ukrainy* [National Children's and Youth Sport and Sport Game „Korting-patriot“ as a form of national-patriotic and physical education of students of general educational institutions of Ukraine]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 163–185). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Mykhalchenko, D. H., & Litsman, A. V. (2015). *„Khortynh-patriot“: navchalna prohrama fakultatyvu (hurtka). 4 roky navchannia* [„Korting-patriot“: optional curriculum (circle). 4 years of study]. Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Petrochko, Zh. V., & Yeromenko, E. A. (2015). *Khortynh – shkola syly i tchesti yunoho ukraintsia* [Horting is the school of power and honor of young Ukrainian]. Kyiv: Palyvoda A. V.

**Денис Михальченко, Альона Ліцман.**

***Виховний потенціал навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“. 4 роки навчання.***

У статті звертається увага на Національну дитячо-юнацьку військово-спортивну гру „Хортинг-Патріот“, що входить до навчальної програми факультативу (гуртка) (4 роки навчання) „Хортинг-патріот“, яка розрахована на підлітків і молодь (10–20 років життя) (автори Д. Михальченко, А. Ліцман) схвалена для використання в загальноосвітніх навчальних закладах. Дана програма має мету – виховання в підлітків і молоді патріотизму та любові до рідного краю, як найважливіших духовно-моральних й соціальних цінностей особистості; формування в молоді активної громадянської позиції; виховання найважливіших духовно-моральних і культурно-історичних цінностей, що відображають специфіку формування та розвитку українського суспільства та держави, національної самосвідомості; пропаганда здорового способу життя духовно багатой та фізично розвиненої особистості завдяки інструкторам гри „Хортинг-Патріот“ – зразки мужності та жіночності, що живуть повним життям, без шкідливих звичок. Автори описують основний рівень навчання навчальної програми факультативу (гуртка) „Хортинг-патріот“, який складається з модулів і може

використовуватись у гуртках позашкільних навчальних закладів, як факультативний курс для учнів середніх і старших класів у загальноосвітніх навчальних закладах і для студентів навчальних закладів I–IV рівнів акредитації.

**Ключові слова:** навчальна програма, програми з хортингу, факультатив, гурток, підлітки, молодь, виховання патріотизму, Національна дитячо-юнацька військово-спортивна гра „Хортинг-Патріот“, вихованці повинні знати, вміти, мати навички.

**Denys Mykhalchenko, Aliona Litsman.**

The National University of Bio-resources and Environment of Ukraine (General Radimtsev Str. 19, Kyiv, Ukraine).

***Educational potential of an optional curriculum (circle) „Horting-patriot“. 4 years of study.***

*The article draws attention at the National youth military-sports game „Horting Patriot“ that is included in the training program of open classroom (coterie). 4 years of study. „Horting Patriot“ designed for teenagers and youths (10–20 years of age), (authors D. Mykhalchenko & A. Litsman), approved for use in general educational schools. The program has a goal – education of patriotism and love to the native land of teenagers and youths, as the most important moral and social values of the individual; formation of active citizenship in youth; education of the most important moral and cultural-historical values that reflect the specifics of the formation and development of Ukrainian society and state, national consciousness; promotion of a healthy lifestyle of spiritually rich and physically developed personality, thanks to the instructors of the game „Horting-Patriot“ which are examples of courage and femininity, living a full life, without bad habits. The authors describe the basic level of education of the training program of open classroom (coterie) „Horting Patriot“, which consists of modules and can be used in coteries out-of-school educational institutions as an elective course for secondary and upper secondary school pupils in general education schools and for students of educational institutions of I–IV accreditation levels.*

**Key words:** the training program, the training program of Horting, open classroom, coterie, teenagers, youth, patriotism education, National Youth military-sports game „Horting-Patriot“, pupils must know, be able, have the skills.

**Денис Михальченко, Алена Лицман.**

***Воспитательный потенциал учебной программы факультатива (кружка) „Хортинг-патриот“. 4 года обучения.***

*В статье обращается внимание на Национальную детско-юношескую военно-спортивную игру „Хортинг-Патриот“, входящая в учебную программу факультатива (кружка) (4 года обучения) „Хортинг-патриот“, которая рассчитана на подростков и молодежь (10–20 лет жизни) (авторы Д. Михальченко, А. Лицман) одобрена для использования в общеобразовательных учебных заведениях. Данная программа имеет цель – воспитание в подростков и молодежи патриотизма и любви к родному краю, как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей личности; формирование в молодежи активной гражданской позиции; воспитание важнейших духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, отражающих специфику формирования и развития украинского общества и государства, национального самосознания; пропаганда здорового образа жизни духовно богатой и физически развитой личности благодаря инструкторам игры „Хортинг-Патриот“ – образцы мужественности и женственности, живущих полной жизнью, без вредных привычек. Авторы описывают основной уровень обучения учебной программы факультатива (кружка) „Хортинг-патриот“, который состоит из модулей и может использоваться в кружках внешкольных учебных заведений, как факультативный курс для учащихся средних и старших классов в общеобразовательных учебных заведениях и для студентов учебных заведений I–IV уровней аккредитации.*

**Ключевые слова:** учебная программа, программы по хортингу, факультатив, кружок, подростки, молодежь, воспитание патриотизма, Национальная детско-юношеская военно-спортивная игра „Хортинг-Патриот“, воспитанники должны знать, уметь, иметь навыки.

**ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ;  
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ; ПІДГОТОВКА СУДДІВ,  
ТРЕНЕРІВ І СПОРТСМЕНІВ ТА  
ЇХНЯ УЧАСТЬ У ЗМАГАННЯХ ІЗ ХОРТИНГУ**

---

УДК 37.015.31:614:796.817–057.87(043.3)

*Едуард Єрмоменко,  
м. Ірпінь*

**ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ  
УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАНЯТТЯХ ХОРТИНГОМ У  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Вступ.** Сьогодні активізувалася увага до здорового способу життя учнівської та студентської молоді, що відображається у занепокоєнні суспільства здоров'ям випускників навчальних закладів, зростанням захворюваності в процесі навчання та інших сторін їхньої негативної життєдіяльності. Необхідно відзначити, що не існує здорового способу життя як певної особливої форми життєдіяльності поза способу життя в цілому. Тенденція абсолютизувати здоровий спосіб життя, перетворити його в якийсь самостійний феномен, що відволікає від справжньої суті проблеми, деформує трактування здорового способу життя учнівської та студентської молоді та підходи до його формування. Якою б досконалою не була медицина, вона не може позбавити кожного від усіх хвороб. Людина – особистий творець власного здоров'я, за яке треба боротися, і це є правдою життя. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, загартовуватися, займатися фізкультурою та спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, тобто, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Не випадково останні роки вчені все частіше звертаються до здорового способу життя як до самостійного соціального феномена, характеризують його як особливий стан особистості (В. Бойко, О. Докукіна, В. Зонь, М. Колос, Т. Круцевич, І. Малинський, В. Нечерда). Проте, феномен здорового способу життя особистості вивчений далеко не повністю, хоча проблему культури духу та тіла досліджували ще в епоху стародавніх цивілізацій.

Всі сторони людського життя в широкому діапазоні соціального буття (виробничо-трудовий, соціально-економічний, політичний, сімейно-побутовий, духовний, оздоровчий, навчальний, тренувальний (що стосується хортингу) – в кінцевому рахунку, визначаються рівнем здоров'я. Гарне здоров'я – основна умова для виконання людиною її біологічних і соціальних функцій, фундамент самореалізації особистості. Здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні та значущі сторони якого не можна висловити коротко й однозначно. В даний час існує багато різних визначень здоров'я. Сучасне наукове визначення цього поняття за методикою хортингу ґрунтується на факті, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді виступає як процес і матеріальне явище в людському організмі. Таким чином, здоровий спосіб життя відіграє ключову роль у становленні особистості, яка займається хортингом, а формування ставлення до здорового способу життя як цінності, виступає найважливішим компонентом успішного навчання.

**Вихідні передумови.** Проведений аналіз щодо формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу дозволяє зробити висновок про те, що найчастіше формування даного особистісного утворення відбувається стихійно. За результатами констатувального експерименту, який проводився на базі навчальних закладів й інших наукових майданчиків лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, цілеспрямованої роботи з формування в учнівської молоді ставлення до здорового способу життя як особистої цінності постійно приділяють увагу 20 % педагогів, 50 % – лише іноді, 30 % вчителів – взагалі не надають цій проблемі значення.

Питання формування ставлення учнівської молоді до здорового способу життя досліджувалися О. Єжовою, О. Остапенком, Ж. Петрочко, Т. Тарасовою, М. Тимчиком,

К. Черноу. Валеологічні аспекти досліджуваної проблеми та питання оптимізації рухової активності учнівської молоді розглядалися в роботах П. Гайнижника, М. Зубалія, С. Присяжнюка, А. Хатько та ін. Ціннісні аспекти здорового способу життя учнівської та студентської молоді порушувалися в роботах І. Беха, К. Журби, В. Кириченко, В. Оржеховської, Т. Федорченко. Однак, процес формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами хортингу не було предметом окремого дослідження [1; 2; 5].

**Мета статті** – розкриття можливостей навчальних закладів щодо підвищення ефективності формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом; визначення та наукове обґрунтуванні засобів позитивного впливу хортингу на здоров'я учнів.

**Виклад основного тексту та результатів дослідження.** В усі часи у всіх народів світу справжньою цінністю людини та суспільства було і є фізичне й психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості. Але, незважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття „здоров'я“ з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість філософів, медиків, психологів щодо цього явища згодні один із одним лише в одному, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття „здоров'я індивіда“ [1–3; 5; 11; 12].

Найперше з визначень поняттю „здоров'я“ дав Алкмеона, який має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: „Здоров'я є гармонія протилежно спрямованих сил“. Існують й інші формулювання: здоров'я – набуття людиною своєї індивідуальності, реалізація особистого „Я“, повноцінна та гармонійна включеність до спільноти людей тощо [13].

*Поняття „здоров'я“, його зміст і критерії.*

Життя людини залежить від стану здоров'я організму та здатності використання його психофізіологічного потенціалу. Велика медична енциклопедія визначає здоров'я як „стан людського організму, при якому функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем при відсутності будь-яких хворобливих змін“. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я як „стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад“. Існують різні підходи до визначення поняття „здоров'я“, які можна класифікувати наступним чином: здоров'я – це відсутність хвороб; здоров'я як єдність морфологічних, психоемоційних і соціально-економічних аспектів. Тому поняття „здоров'я“ можна визначити наступним чином: здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, що відображає її повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя, забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем [7]. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги, пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей [1; 2]. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто, життя в певному людському суспільстві. Відмінними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя [5].

В якості складових здоров'я виділяються такі соціально значущі критерії як тривалість життя, розумова та фізична працездатність, відтворення здорового потомства. Критерії здоров'я – це такі показники, за якими можна його оцінити. Здоров'я можна характеризувати багатьма параметрами, до основних відносять здоров'я населення та індивідуальне здоров'я. Здоров'я населення – основна ознака, важлива властивість людської спільноти, її природний стан, що відображає індивідуальні пристосувальні реакції кожного члена спільноти та здатність усієї спільноти в конкретних умовах найбільш ефективно здійснювати свої соціальні і біологічні функції. Якість здоров'я населення відображає ступінь ймовірності для кожної людини досягнення максимального рівня здоров'я та творчої працездатності протягом максимально продовженого індивідуального життя, а також характеризує життєздатність усього суспільства як соціального організму і його

можливості безперервного гармонійного росту і соціально-економічного розвитку [3; 6]. Здоров'я індивіда – це здоров'я окремо взятої людини. Стан здоров'я індивіда може бути встановлено на підставі суб'єктивних відчуттів конкретної людини в сукупності з даними клінічного обстеження з урахуванням статі, віку, а також соціальних, кліматичних, географічних і метеорологічних умов, у яких постійно живе людина.

*Вплив навколишнього середовища й спадковості на здоров'я учнівської та студентської молоді секції хортингу.*

Стан навколишнього середовища суттєво впливає на здоров'я. Втручання людини в регулювання природних процесів не завжди приносить бажані позитивні результати. Забруднення поверхні суші, гідросфери, атмосфери та світового океану позначається на стані здоров'я людей, а ефект „озонової діри“ впливає на утворення злоякісних пухлин. Забруднення атмосфери відображається на стані дихальних шляхів, а забруднення вод впливає на травлення, різко погіршує загальний стан здоров'я людства, знижує тривалість життя. Однак, здоров'я, отримане від природи, тільки на 5 % залежить від батьків, а на 50 % – від умов, які нас оточують [5]. Крім цього, необхідно враховувати ще об'єктивний фактор впливу на здоров'я – спадковість. Це притаманна всім організмам властивість повторювати в ряді поколінь однакові ознаки та особливості розвитку, здатність передавати від одного покоління до іншого матеріали структури клітини, що містять програми розвитку з них нової особи.

*Вплив культурного розвитку юних хортингістів на ставлення до свого здоров'я.*

Судження учнівської та студентської молоді про вплив хортингу та фізичної культури на загальнокультурний розвиток особистості більшою мірою пов'язані з поліпшенням форм розумового, тілесного та функціонального розвитку. Помітне зниження впливу фізичної культури на інші сторони особистості та її діяльність обумовлені постановкою питання щодо якості фізичного виховання учнівської та студентської молоді в навчальному закладі, недостатньою реалізацією його гуманітарного змісту, негативним досвідом попередніх занять, впливом найближчого оточення тощо. Менше чверті учнівської та студентської молоді в навчальних закладах долучені до регулярної фізкультурно-спортивної діяльності в секції хортингу та на дозвіллі. Вони виділяють серед факторів ризику здоров'я, перш за все, зловживання алкоголем – 84,2 %, куріння – 80,4 %, що відображає один із стереотипів пропаганди здорового способу життя. Недолік рухової активності відзначений у 41,5 % учнів; забруднення навколишнього середовища усвідомлюється 32,8 % респондентами; на конфлікти з оточуючими вказали 31,6 %; на перевантаженість навчальними та домашніми обов'язками 14,3 %. У той же час напружений режим навчальної праці, як показують багато досліджень є істотним фактором виникнення астеничних станів в учнівської та студентської молоді [7]. Серед причин неувagi до підтримки свого фізичного стану учнівською та студентською молоддю відзначається брак часу (21,4 % у жінок і 39,7 % у чоловіків) і відсутність необхідної завзятості, волі, наполегливості (21,2 % у жінок і 19,9 % у чоловіків). Це свідчить про недостатню організованість і вимогливість до себе в учнівської та студентської молоді щодо організації життєдіяльності, де органічно присутні і вольові аспекти [5]. Отримані дані говорять про відсутність у більшості опитуваних активних зусиль на підтримку свого фізичного стану. Прості та доступні засоби – самомасаж, загартовування, аутогенне тренування дуже рідко використовуються ними, що свідчить про суттєві вади в їх освітній підготовці. А наявність у арсеналі засобів регулювання фізичного стану, таких як, не вживання тютюну, алкоголю та навіть наркотиків, із одного боку, характеризує обмежений вибір засобів, з іншого – говорить про відсутність валеологічного мислення та поведінки у більшості опитаних [7].

Шлях до загальнокультурного розвитку, а, отже, і до здоров'я починається з оволодіння знаннями. Вони випереджають практику, вказують шлях її перетворення, перетворюють знання в елементи свідомості, розширюючи та переробляючи їх в переконання. А переконання будуються не стільки на логічному характері знань, скільки на їх практичному сенсі. Основне джерело інформації для учнівської та студентської молоді – заняття на уроках фізичної культури, секціях і гуртках хортингу – теоретичні та практичні

(41–62 %). Помітний вплив мають засоби масової інформації: газети, теле- і радіорепортажі (31–58 %). Рідко використовується інформація, отримана зі спеціальної літератури, від відвідування спортивних видовищ (21–32 %). В якості значимої інформації учнівська та студентська молодь виділяє оздоровчі методики хортингу, раціональне харчування, методику оздоровчого бігу та ходьби, а також, самоконтроль у процесі занять хортингом і фізичними вправами, методикою використання загальнорозвивальних гімнастичних і дихальних вправ, загартовування, питання регулювання статевого життя (від 74 до 91 %) [7].

*Змістовні характеристики складових здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу загальноосвітніх навчальних закладів.*

Здоровий спосіб життя засобами хортингу включає в себе такі основні елементи: розклад занять секції чи гуртка хортингу, режим навчання та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний загальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування тощо. Режим навчання та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному й раціональному режимі виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для навчання, відвідування гуртка хортингу, відпочинку, що тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності навчальної праці. Сон – обов'язкова та найбільш повноцінна форма щоденного відпочинку. Час, призначений для сну не можна розглядати як певний резерв часу, який можна часто та безкарно використовувати для інших цілей. Це, як правило, позначається на продуктивності розумової праці та психоемоційному стані. Безладний сон може призвести до безсоння й інших нервових розладів.

Наступною складовою здорового способу життя юного хортингіста є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці звички не тільки шкодять здоров'ю, стаючи причиною багатьох захворювань, але і є підставою для поганих спортивних результатів у хортингу.

Дуже багато учнівської та студентської молоді секції хортингу починають своє спортивне життя з відмови від куріння, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недарма медики вважають, що з курінням безпосередньо пов'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки „підточує“ здоров'я, але й „забирає“ сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці Української федерації хортингу, через 5–9 хвилин після викурювання тільки однієї сигарети, м'язова сила знижується на 15 %, що відображається на ефективності тренування [4; 5]. Куріння також знижую розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через куріння знижується точність виконання тестів, сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі. Близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч із ним. Не випадково, що в родинях курців діти хворіють на респіраторні захворювання набагато частіше, ніж у сім'ях, де ніхто не курить. Куріння є частою причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легенів. Постійне та тривале куріння призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей, шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хриплість). Дія нікотину особливо небезпечна в юнацькому періоді, коли, навіть, слабка збудлива дія порушує нервову регуляцію [2; 3; 11].

Наступна складова – подолання спокуси вживання горілчаних виробів. Для хортингіста це взагалі неприйнятно. Медиками встановлено, що алкоголь руйнівню діє на всі системи та органи людини. В результаті систематичного споживання алкоголю (в тому числі й пива) розвивається симптомокомплекс хворобливої пристрасті до нього: втрата відчуття міри та контролю над кількістю споживаного; порушення діяльності центральної й периферичної нервової системи (психози, неврити тощо) і функцій внутрішніх органів. Зміна психіки, що виникає, навіть, при епізодичному прийомі алкоголю (порушення, втрата стримуючих впливів, пригніченість тощо), обумовлює частоту самогубств молодих людей, скоєних у стані сп'яніння.

До шкідливих звичок, що заборонені етичним кодексом хортингу, відноситься вживання наркотиків. Існує декілька класів наркотичних речовин, які відрізняються за характером і ступенем свого впливу на організм людини. Їх основна властивість – здатність викликати стан ейфорії (не виправданий реальною дійсністю піднесений та радісний настрій). Систематичне вживання наркотиків призводить до різкого виснаження організму, зміни обміну речовин, психічним розладам, погіршенню пам'яті, появи стійких маячних ідей, до проявів, подібним шизофренії, деградації особистості, безпліддя. Загальна деградація особистості настає в 15–20 разів швидше, ніж при зловживанні алкоголем. Лікувати від наркоманії дуже складно. Отже, кращий варіант для учнівської та студентської молоді – взагалі не пробувати наркотики.

Наступною складовою здорового способу життя учнівської та студентської молоді секції хортингу є раціональне харчування. Коли про це йде мова, юним хортингістам слід пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я. Перший – рівновага між енергією, що одержується та витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто, якщо ми отримуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для навчання, тренування в хортингу та гарного самопочуття – повніємо. Надлишкове харчування призводить до атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонії, цукрового діабету, низки інших захворювань. Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах. Ця рекомендація стосується батьків вихованців секції хортингу, від яких залежить забезпечення життя учнівської та студентської молоді. Харчування юного хортингіста має бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовинах, харчових волокнах. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять лише з їжею. Відсутність хоча б одного з них, наприклад, вітаміну С, призводить до захворювання, і навіть смерті. Прийом їжі повинен складатися зі змішаних продуктів, що є джерелами білків, жирів і вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Тільки в цьому випадку вдається досягти збалансованого співвідношення харчових речовин і незамінних факторів харчування, забезпечити не тільки високий рівень перетравлення та всмоктування харчових речовин, але й їх транспортування до тканин і клітин із повним засвоєнням.

Рухова активність юного хортингіста забезпечується регулярним відвідуванням секції хортингу, а також іншими засобами. Оптимальний руховий режим – найважливіша умова здорового способу життя молоді. Його основу складають систематичні заняття хортингом і фізичними вправами, що ефективно вирішують завдання – збереження та зміцнення здоров'я, рухових навичок, розвиток фізичних здібностей у молоді, посилення профілактики несприятливих вікових змін. При цьому хортинг виступає як ефективний засіб виховання. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток учнівської та студентської молоді спортивної секції хортингу, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Удосконалення кожної з цих якостей сприяє зміцненню здоров'я, але далеко не в однаковій мірі. Можна стати дуже швидким, тренуючись в бігу на короткі дистанції. Нарешті, можна стати спритним і гнучким, застосовуючи гімнастичні та акробатичні вправи, однак, при цьому не вдається сформувати достатню стійкість до хвороботворних впливів.

Таким чином, щоб вихованцю секції хортингу виконувати достатній руховий режим, необхідна активна рухова діяльність в обсязі 1,3–1,8 годин на день, яку цілком забезпечує розклад тренувань. Загалом, за рахунок використання рухової активності з відносно високою інтенсивністю можна скоротити її тривалість. Так, двогодинну прогулянку зі швидкістю 4,5 км/год. замінює 15-хвилинний біг зі швидкістю 10 км/год., або 30 хв. занять хортингом. Як компонент рухової активності пам'ятаємо про змагання з хортингу. Їх високий емоційний ефект пов'язаний з позитивним настроєм (пульсовий режим – 120–140 уд./хв.) [7].

Для ефективного оздоровлення, профілактики хвороб молоді необхідно тренувати й удосконалювати в першу чергу саме цінну якість – витривалість в поєднанні з загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя, що забезпечить організму юного хортингіста надійний „щит“ проти багатьох хвороб. Широко відомі різні

способи загартовування – від повітряних ванн до обливання холодною водою. Корисність та ефективність цих процедур для підготовки хортингіста не викликає сумнівів. Відомо, що ходьба босоніж – чудовий загартувальний засіб. Зимове плавання – вища форма загартовування. Щоб її досягти, особистість має пройти всі шаблі загартовування. Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Ще одним дієвим загартувальним засобом може бути контрастний душ до і після занять хортингом. Контрастні душі тренують нервово-судинний апарат шкіри та підшкірної клітковини, вдосконалюючи фізичну терморегуляцію, мають стимулюючий вплив на центральні нервові механізми. Загартовування – потужний оздоровчий засіб юного хортингіста. Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин, дозволяє уникнути багатьох хвороб і підвищити спортивний рівень, зберегти високу працездатність.

Знання правил і вимог особистої гігієни обов'язкове для кожного учня та студента секції хортингу. Гігієна тіла пред'являє особливі вимоги до стану шкірних покривів, що виконують такі функції: захист внутрішнього середовища організму, виділення з організму продуктів обміну речовин, терморегуляція тощо. В повному обсязі вони виконуються тільки при здоровій та чистій шкірі. Шкіра здатна до самоочищення. Мити тіло під душем, у ванній чи бані рекомендується не рідше одного разу на 4–5 днів. Після занять хортингом необхідно приймати теплий душ і міняти натільну білизну [6].

Догляд за порожниною рота та зубами вимагає, щоб після їжі рот прополіскували теплою водою. Чистити зуби рекомендується 2 рази на день. Зубна щітка не повинна бути занадто жорсткою, а процедура чищення повинна займати не менше 2 хв. Щоб зберегти зуби, важливо, щоб їжа містила достатню кількість кальцію. Під час їжі потрібно уникати швидкого чергування гарячих і холодних страв. Неможна гризти горіхи, кісточки ягід і плодів, оскільки емаль, що покриває зуби, може дати тріщину, після чого починається руйнування зубних тканин. Не рідше 2 рази в рік необхідно відвідувати лікаря стоматолога для профілактичного огляду зубів.

Гігієна одягу юного хортингіста вимагає, щоб при її виборі керувалися не мотивами престижності, а її гігієнічним призначенням у відповідності з умовами та діяльністю, в яких вона використовується. До спортивного одягу хортингу пред'являються спеціальні вимоги, зумовлені характером занять і правилами змагань із даного виду спорту. Він має бути по можливості легким і не затрудняти рухів. Спортивний одяг із синтетичних тканин рекомендується застосовувати лише для захисту від вітру, дощу, снігу тощо. Спортивний одяг (хортовку) слід використовувати тільки під час занять і змагань із хортингу; його необхідно регулярно прати. Гігієна взуття вимагає, щоб воно було легким, еластичним, добре вентиляваним, а також забезпечувало правильне положення ступні. В цьому відношенні кращими якість володіє взуття з натуральної шкіри [4; 11–13].

Додаткові гігієнічні засоби хортингу включають гідропроцедури, масаж, самомасаж і спрямовані на прискорення відновлення працездатності після тренувань чи змагань. Душ надає температурний і механічний вплив на організм: гарячий і тривалий душ знижує збудливість, підвищує інтенсивність обмінних процесів. Теплий душ діє заспокійливо. Короточасні холодні та гарячі душі підвищують тонус м'язів і серцево-судинної системи хортингіста.

Таким чином, здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді засобами хортингу – це раціонально організований спосіб життєдіяльності й тренування, який сприяє повноцінному виконанню вихованнями хортингу соціальних функцій, що дозволяє зберігати фізичну підготовленість, моральне й психічне здоров'я. Особливе місце необхідно відвести загальнолюдському аксіологічному підходу, тобто: здоровий спосіб життя – це не тільки спосіб організації всіх сторін життєдіяльності, спрямованих на зміцнення здоров'я та виконання загальноприйнятих норм і правил здорового способу життя. Дана категорія передбачає вироблення в учнівської та студентської молоді цінностей, пріоритетним серед яких є здоров'я, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, і на цій основі – вибір особистістю своєї поведінки в різних сферах діяльності, що дозволяє забезпечити фізичні, психічні та соціальні компоненти здоров'я.



Узагальнення результатів дослідження дають можливість зробити **висновки**:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури та практичний досвід із проблеми вивчення позитивного впливу хортингу, що сприяє формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді й підвищенню рівня їх здоров'я доводить, що дана проблема є актуальною, адже, вона забезпечує подолання негативних тенденцій серед молоді гуртків і секцій хортингу, пов'язаних із підвищеним навчального та тренувального навантаження, функціонально-емоційного стану, необхідністю виховання й оздоровлення юних хортингістів.
2. Визначено основні загальнотеоретичні засади хортингу, як ефективної складової частини навчально-виховного процесу, спрямованої на задоволення запитів, інтересів учнівської та студентської молоді щодо формування здорового способу життя через виховний вплив тренера (педагога).
3. Класифікація впливу компонентів, методик і фізичних вправ хортингу, які сприяють формуванню здорового способу життя учнівської та студентської молоді, має такі ознаки: інтенсивність (низька, середня, велика); вікова категорія (учнівська молодь 16–18 років); стать (хлопці та дівчата); переважаючий прояв вольової якості (одна або декілька вольових якостей: цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, наполегливість, дисциплінованість, рішучість, витримка, організованість, діловитість, сміливість, мужність тощо, які виховуються у процесі занять хортингом).
4. Обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність особистісно орієнтованої технології формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді у процесі занять хортингом, яка складається з трьох етапів: підготовчого, основного та завершального. Вона передбачає врахування організації різних за характером і змістом видів навчально-виховної діяльності, методів, форм і засобів формування здорового способу життя вихованців секції хортингу загальноосвітнього навчального закладу.

Таким чином, результати дослідження дають підстави стверджувати, що хортинг має високі потенційні можливості, як засіб формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; визначені засоби впливу через основні складові формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

**Перспективи подальшого дослідження.** Подальша робота над формуванням здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у констатувальному, формувальному та контрольному експериментах буде конкретизована в результатах дослідження.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 1. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 840 с.
2. Бех І. Д. Вибрані наукові праці. Виховання особистості. Т. 2. / І. Д. Бех. – Чернівці : Букрек, 2015. – 640 с.
3. Єрмоєнко Е. А. Військово-патріотична програма і прикладний хортинг / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2014. – Вип. 1. – С. 10–19.
4. Єрмоєнко Е. Вплив здоров'я на біомеханічні показники серця спортсменів вищої кваліфікації за результатами даних ехокардіографії / Е. Єрмоєнко, В. Чибісов, О. Говоруха, Ю. Рейдерман // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 92–103.
5. Єрмоєнко Е. А. Навчально-тренувальна діяльність і самопідготовка в поліцейському хортингу / Е. А. Єрмоєнко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 3. – С. 113–123.
6. Єрмоєнко Е. А. Хортинг. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода, 2010. – 108 с.
7. Єрмоєнко Е. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.

8. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ippo.kubg.edu.ua/archives/6436>.
9. Міністерство освіти і науки України [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>.
10. Офіційний сайт Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ipv.org.ua>.
11. Петрович Ж. В. Основи соціально-правового захисту особистості : [навч. посіб.] / Ж. В. Петрович. – К. : Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка, 2009. – 348 с.
12. Петрович Ж. В. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. / Ж. В. Петрович, Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 544 с.
13. Тимчик М. В. Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. / М. В. Тимчик. – К., 2013. – 222 с.

#### REFERENCES

1. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovy pratsi. Vychovannaia osobystosti*: Vol. 1. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
2. Bekh, I. D. (2015). *Vybrani naukovy pratsi. Vychovannaia osobystosti*: Vol. 2. [Selected research papers . Educating the individual]. Chernivtsi: Bukrek.
3. Yeromenko, E. A. (2014). Viyskovo-patriotychna programa i prykladnyi hortyngh [Military-patriotic program and applied Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 1* (pp. 10–19). Kyiv: Palyvoda A. V.
4. Yeromenko, E., Chybisov, V., Govorukha, O., & Reyderman J. (2015). Vplyv zdorovya na biomekhanichni pokaznyky sercyu sportyveniv vyschoi kvalifikatsiyi za rezultatamy danykh ekhokardiografii [The impact on health indicators biomechanical heart sportsmen of high qualification on the results of echocardiography data]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 4* (pp. 92–103). Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Yeromenko, E. A. (2015). Navchalno-trenuvalna diyalnist i samopidgotovka v policeyskomu hortynghu [Educational and training activities, selfpreparation in the police Horting]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriya i metodyka hortynghu: Issue 3* (pp. 113–123). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Yeromenko, E. A. (2015). *Navchalna programa dlya dytyacho-junatskykh sportyvnykh shkil* [Horting. The curriculum for youth sports schools Kyiv: Palyvoda A. V.
7. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Official website of the Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine [Electronic resource]. Retrieved from <http://www.ipv.org.ua>.
9. The concept of national-patriotic education of children and youth for the years 2015-2019, [Electronic resource]. Retrieved from <http://ippo.kubg.edu.ua/archives/6436>.
10. The Ministry of Education and Science of Ukraine [Electronic resource]. Retrieved from <http://www.mon.gov.ua>.
11. Petrochko, Zh. V. (2009). *Osnovy socialno-pravovogo zakhystu osobystosti* [Fundamentals of social and legal protection of personality]. Kyiv: Boris Grinchenko university.
12. Petrochko, Zh. V., & Yeremenko, E. A. (2016). *Khortynh – shkola syly i chesti yunoho ukrainsia* [Horting – the school of strength and honor of young Ukrainian: methodical manual]. Kyiv: Palyvoda A. V.
13. Tymchyk, M. V. (2013). Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi phiskulturno-masovoi roboty [Patriotic education of senior teenagers in the process of sport and mass work]. (Dissertation Abstract, Kyiv).

**Едуард Єрьоменко.**

**Формування цінностей здорового життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом у навчальних закладах.**

У статті розкрито методичні рекомендації щодо організації навчально-виховного процесу з хортингу та формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді в навчальних закладах. Виклад основного матеріалу заснований на положеннях

Національної стратегії розвитку освіти в Україні, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 роки, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти та навчальної програми „Фізична культура“. Це вимагає нових поглядів на планування та здійснення сучасного навчально-виховного процесу з хортингу та військово-патріотичного виховання в навчальних закладах. Проведено теоретичний аналіз проблеми формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді й умови застосування оздоровчих фізичних вправ хортингу. Адже, хортинг має високі потенційні можливості, як засіб формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді; визначені засоби впливу через основні складові формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді на заняттях хортингом виявились ефективними, а це дозволяє говорити про досягнення поставленої мети та розв'язання основних завдань дослідження.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, хортинг, предмет, учнівська та студентська молодь, виховання, педагогічні умови, ефективність, навчальні заклади, формування, фізична вправа.

**Eduard Yeremenko.**

Educational and science Institute of the special physical and combat training and rehabilitation of the University DFS Ukraine (University Str., 31, Irpin, Kyiv region, Ukraine).

***Formation of healthy lifestyle values in pupils and students of educational institutions at classes of Horting.***

The article presents the methodical recommendations on organization of the educational process on Horting training and formation of a healthy lifestyle among schoolchildren in secondary schools. The main material is based on the provisions of the National Strategy of Education Development in Ukraine, the Conception of National-Patriotic Education of Children and Youth for the years 2015–2019, the State Standard of Basic and Secondary Education and training programs „Physical Culture“. These documents require new views of planning and implementation of the educational process on Horting training and patriotic education in secondary schools at the present stage. A theoretical analysis of the healthy lifestyle formation among upper form pupils and high school students has been conducted, as well as the conditions for application of the recreational exercises of Horting have been determined.

**Key words:** healthy lifestyle, Horting, subject, schoolchildren, Students, training, extracurricular activities, pedagogical conditions, efficacy, secondary schools, formation, physical exercises.

**Эдуард Ерёменко.**

***Формирование ценностей здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи на занятиях хортингом в учебных заведениях.***

В статье раскрыто методические рекомендации по организации учебно-воспитательного процесса по хортингу и формированию здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи в учебных заведениях. Изложение основного материала базируется на положениях Национальной стратегии развития образования в Украине, Концепции национально-патриотического воспитания детей и молодежи на 2015–2019 годы, Государственного стандарта базового и среднего образования и учебной программы „Физическая культура“. Это требует новых взглядов на планирование и осуществление современного учебно-воспитательного процесса по хортингу и патриотического воспитания в учебных заведениях. Проведен теоретический анализ проблемы формирования здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи и условия применения оздоровительных физических упражнений хортинга. Ведь, хортинг имеет высокие потенциальные возможности, как средство формирования здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи; определенные средства воздействия через основные составляющие формирования здорового образа жизни учащейся и студенческой молодежи на занятиях хортингом оказались эффективными, что позволяет говорить о достижении поставленной цели и решения основных задач исследования.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, хортинг, предмет, учащаяся и студенческая молодежь, воспитание, педагогические условия, эффективность, общеобразовательные учебные заведения, формирование, физическое упражнение.

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ, СПРИТНОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ У  
ХОРТИНГІСТІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Постановка проблеми.** Вивчення та аналіз літературних джерел (Дж. Алтер, Г. П. Богданов, І. Д. Глазирін, Е. А. Єрмоєнко, М. Д. Зубалій, С. І. Присяжнюк, С. О. Сичов, Б. М. Шиян та ін.) засвідчують, що фізичними якостями прийнято називати окремі якісні сторони рухових задатків хортингіста і певні функціональні властивості його організму, які визначають можливості та успішність виконання ним тієї чи іншої рухової дії з хортингу. Фізичні якості характеризують фізичний розвиток хортингіста та його здібності до рухової діяльності в процесі занять хортингом. Рівні розвитку фізичних якостей у хортингіста визначаються насамперед функціональними можливостями та фізіологічними даними органів і систем організму, а також психічними факторами й вольовими якостями. В даному випадку вольові якості визначають наскільки хортингіст може використовувати функціональні можливості свого організму в процесі рухової діяльності під час занять хортингом.

У теорії та методиці хортингу й фізичного виховання виділяються такі основні фізичні якості: витривалість, гнучкість, спритність. Проміжними комплексними якостями є: силова витривалість, швидкісна витривалість, стрибучість, швидкісно-силові та інші якості, що є сполученням названих вище основних якостей. Поняття „фізичні якості“ об'єднують ті сторони моторики хортингіста, які проявляються в однакових параметрах рухів під час занять; вони вимірюються однаковими способами; мають аналогічні фізіологічні та біохімічні механізми, вимагають проявів подібних властивостей психіки [3]. Тобто названі фізичні якості у будь-якій руховій діяльності хортингіста проявляються не як ізольовані функціональні властивості окремих автономних органів і систем, а як специфічні функції його цілісного та тренованого організму.

**Мета статті** – дослідження особливостей розвитку витривалості, гнучкості та спритності в хортингістів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** В наукових дослідженнях М. М. Булатової, Л. В. Волкова, М. М. Линець, В. М. Платонова та інших учених зазначається, що між фізичними якостями існує складний взаємозв'язок, який змінюється залежно від віку та рівня фізичної підготовленості людини. Найтісніший позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями припадає на дитячий та підлітковий вік. Із досягненням статевої зрілості він знижується, а при повному біологічному розвитку може набувати негативного характеру. Особливості взаємозв'язку між фізичними якостями також залежать від рівня фізичної підготовленості учнів. Тобто, чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший зв'язок між ними, і навпаки, чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки між ними. Проте прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей та результативністю у специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме цим і обґрунтовується наявність системи спеціальної фізичної підготовки у різних видах спортивної діяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки [5], яка згідно з навчальною програмою з фізичної культури вивчається в старших класах загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізична якість витривалість визначається як здатність організму хортингіста продовжувати будь-яку рухову діяльність без зниження її ефективності або тривалий час протидіяти втомленості як емоційній, так і фізичній, викликаній тривалою м'язовою роботою. Витривалість розвивається лише тоді, коли в процесі тренувальних занять хортингісти долають певні ступені стомлення. При цьому їхній організм поступово адаптується до подібного стану, що знаходить свій зовнішній вияв у підвищенні витривалості. Величина та спрямованість пристосувальних змін організму хортингістів старших класів відповідає характеру реакцій, спричинених тренувальними навантаженнями.

Одним із основних критеріїв визначення витривалості є час, протягом якого хортингіст може підтримувати задану інтенсивність діяльності. На практиці виділяють розумову, сенсорну, емоційну та фізичну витривалість. У свою чергу, фізична витривалість поділяється на загальну та швидкісну витривалість. Будь-яка діяльність вимагає проявів усіх названих типів витривалості, а для виконання фізичних вправ найважливішою є фізична та емоційна витривалість. Вікові зміни в розвитку більшості видів витривалості відбувається нерівномірно, але вони співпадають із закономірностями зміни показників, що характеризують кардіо-респіраторні системи. У хортингістів підліткового віку найбільш активним і сприятливим періодом приросту показників витривалості є вік 13–14 років, а в хортингістів старших класів – 16–17 років.

Для розвитку в хортингістів старших класів витривалості застосовують повторний метод, метод перемінного тренування та метод рівномірного тренування. Для учнів найкращий повторний метод. При застосуванні цього методу передбачаються інтенсивні, але короткочасні навантаження, розділені інтервалами. При повторному тренуванні швидкість бігу має збільшуватися приблизно до 75–85 % від максимальної швидкості хортингіста. При цьому швидкість руху підбирають так, щоб до кінця тренування пульс досягав приблизно 180 ударів за хвилину. Якщо він менший, то ефективність тренування незначна [5]. Час відпочинку хортингістів між тренувальними забігами заповнюється малоінтенсивною роботою. Число повторів тренувань витривалості встановлюється вчителем фізичної культури, керівником спортивної секції з хортингу або тренером із врахуванням підготовленості хортингістів і досвіду тренувань. При застосуванні методу перемінного тренування певні частини дистанції хортингісти пробігають зі швидкістю, що перевищує середню швидкість, заплановану на всю дистанцію, а інші частини – з нижче середньою швидкістю. При рівномірному методі тренування всю заплановану на дане заняття дистанцію пробігають із однаковою швидкістю. Під час тренувань хортингістів за цим методом інтенсивність руху та величина дистанції повинна від заняття до заняття поступово збільшуватися. Досвід застосування рівномірного методу засвідчує, що початківців таке тренування втомлює, тому цей метод краще застосовувати зі спортсменами, що мають спортивні розряди.

При використанні під час занять повторного та перемінного методів розвитку витривалості основне питання полягає в підборі вчителем фізичної культури, керівником спортивної секції з хортингу або тренером найкращого поєднання роботи й відпочинку. Орієнтовно можна вказати на такі їх *характеристики*: а) інтенсивність роботи має бути вище практичної, приблизно на рівні 75–85 % від максимальної. Вона визначається з таким розрахунком, щоб до кінця тренування частота серцевих скорочень була досить високою, наприклад, у кваліфікованих спортсменів близько 180 ударів за хвилину [5]. Навантаження низької інтенсивності, що викликають пульс нижче 130 ударів за хвилину, не приводять до суттєвого збільшення аеробних можливостей організму хортингістів; б) тривалість окремого навантаження має підбиратися так, щоб час роботи не перевищував 1–1,5 хвилин. Лише в цьому випадку фізична робота відбувається в умовах кисневого боргу та максимум споживання кисню спостерігається в період відпочинку; в) інтервали відпочинку хортингістів мають бути такими, щоб наступна робота проходила на фоні сприятливих змін після попередньо виконаної роботи. Якщо орієнтуватися на величини систолічного об'єму крові, то інтервал має бути у тренуваних спортсменів приблизно 45–90 секунд. Найбільша інтенсифікація дихальних процесів, що визначається за величиною потреби кисню, також спостерігається на 1–2-й хв. відновлення. Тобто, інтервали відпочинку не повинні бути більше 3–4 хвилини, тому що до цього часу звужуються кровоносні капіляри, які розширилися в процесі тренувальної роботи, через що у перші хвилини повторного навантаження кровообіг буде важкий; г) інтенсивність відпочинку рекомендується заповнювати малоінтенсивною роботою, виконуючи біг підтюпцем тощо. Це має ряд переваг: полегшує перехід від спокою до тренування та навпаки, дещо прискорює відновлювальні процеси тощо. Все це дає можливість виконати більший обсяг фізичної роботи та довше підтримувати стійкий стан; д) число повторів визначається можливостями хортингіста підтримувати стан, тобто, тренуватися в умовах стабілізації потреби кисню на

досить високому рівні. При появі ж втоми рівень кисневого споживання знижується. Звичайно, це зниження і є сигналом до зупинення тренування. При дозуванні навантаження у цьому випадку можна керуватися, також, показниками частоти серцевих скорочень. Так, у тренуваних хортингістів швидкість руху, інтервали відпочинку та число повторів вибираються такими, щоб до кінця паузи частота пульсу рівнялась приблизно 120–140 ударів за хвилину – це відповідає приблизно 170–180 ударів за хвилину в кінці тренування.

Плануючи регулярне застосування на заняттях у школі повторного та перемінного методів розвитку витривалості, спочатку розвивають у хортингістів загальну витривалість і лише після цього – швидкісну та силову. Витривалість до силових вправ визначається кількістю повторів їх виконання, які може виконати юнак, наприклад, під час підняття гирі, або граничним часом збереження певної пози (наприклад, утримання кута в упорі на паралельних брусах). Г. П. Богданов зазначає, що в зв'язку з тим, що витривалість до силових вправ пропорційна силі (при напруженнях не менше 20–30 % від максимальної сили), тому на заняттях із хортингістами найкраще застосовувати фізичні вправи із супротивом від 35 до 80 % максимальної сили, які повторюються багато разів [5]. При цьому фізичні навантаження для розвитку силовій витривалості застосовують із урахуванням індивідуальних можливостей хортингістів старших класів. Оцінюють результати розвитку в них витривалості кількома способами. Найбільш показовим – є спосіб визначення так званого запасу швидкості (різниці між мінімальним часом, який може показати хортингіст на якому-небудь відрізку дистанції, і середнім часом, який він показує на тому ж відрізку при пробіганні цієї дистанції повністю). Отже, правильне оцінювання результатів розвитку в хортингістів старших класів витривалості сприятиме залученню їх до регулярних занять бігом і досягненню ними високої витривалості, яка необхідна буде їм у процесі майбутньої професійної діяльності та військової служби.

Фізична якість спритності характеризується, по-перше, здатністю хортингіста оволодівати новими рухами та швидко ними навчатися, і по-друге, здатністю швидко перебудовувати свою рухову діяльність у відповідності з вимогами зовнішніх обставин, що змінюються під час виконання рухів. Спритність допомагає хортингістам координувати рухи, перетворювати та переключати їх від одних координованих дій до інших відповідно до вимог обставин, що змінюються. Спритність яскраво проявляється в хортингістів під час оволодіння координаційно складними гімнастичними вправами, спортивними іграми, хортингом. У фізіологічній основі цієї фізичної якості лежать координаційні властивості центральної нервової системи та її пластичність. Показником спритності хортингіста – є координаційна складність рухів, якими він може оволодіти; час, який йому необхідний для оволодіння цими рухами, і точність, яку він може досягти у даному русі після деякого тренування.

Суттєву роль у проявленні спритності відіграють відповідні функціональні особливості периферійних органів і систем організму. Високий прояв спритності є результатом удосконалення координаційних можливостей на базі розвитку швидкості, сили, витривалості та оволодіння різними руховими навичками. Тобто, спритність є складною, комплексною фізичною якістю, яка не має єдиних критеріїв оцінки. Їх вибирають залежно від обставин і умов виконання рухів. Найсприятливішим для розвитку спритності є вік від 7 до 12 років. Максимальні показники в її розвитку досягаються до 14–15 років і надалі їх необхідно постійно підтримувати для запобігання зворотних процесів. Для цього хортингісти старших класів мають удосконалювати м'язове відчуття (розрізняти темп і амплітуду рухів, ступінь напруги та розслаблення м'язів), а також відчуття часу та простору.

Для розвитку спритності в хортингістів старших класів застосовують найрізноманітніші фізичні вправи, що вимагають проявлення високої координації рухів, точності та рівноваги. При цьому важливо, щоб хортингісти оволодівали такими рухами, які включають елементи новизни. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно впливає на функціональні можливості рухового аналізатора. Вивчення методики розвитку спритності показує, що при автоматизації рухових навичок значення виконуваних фізичних вправ для розвитку спритності зменшується. Необхідно також урахувувати, що при її розвитку потрібно засвоювати координаційно складні рухові дії, а виховувати здібності в хортингістів – через перебудову цих

рухових дій відповідно до змін обставин. Суттєве значення, також, має при цьому підвищена точність сприйняття своїх рухів у просторі та часі. Для вдосконалення відчуття простору рекомендується застосовувати метод суміжних завдань. Хортингістам, наприклад, під час навчально-тренувальних занять пропонується збільшити кроки під час бігу на короткі дистанції, а потім поступово зменшити їх до оптимальної величини. Контрастний метод можна застосовувати при виконанні кидків баскетбольного м'яча в кільце з різної дистанції або під час кидання малого м'яча в ціль з різко змінюючої відстані. Цей метод застосовується при тимчасовому виключенні зорового контролю. Наприклад, хортингістам пропонується вести баскетбольний або гандбольний м'яч із зав'язаними очима, виконувати фізичні вправи з закритими очима тощо. Для розвитку відчуття часу необхідно застосовувати фізичні вправи, що вимагають прояву своєчасної реакції на різні зміни обставин. Найкраще це проявляється під час проведення ігор у футбол, баскетбол, гандбол тощо. Для розвитку рівноваги застосовуються різні рухи та пози на гімнастичних приладах, які вимагають збереження стійкого положення тіла на зменшеній площі опори. Можна застосовувати й нестійку площу опори, а також різні рухи з прямолінійними й кутовими прискореннями, які сприяють удосконаленню діяльності вестибулярного та рухового аналізаторів.

Для розвитку спритності велике значення має рівень координаційних здібностей, які найкраще розвиваються в хортингістів старших класів під час виконання рухових завдань в ускладнених умовах, наприклад, при дефіциті часу та простору, за недостатньої або надмірної інформації тощо. Ефективними засобами розвитку координаційних здібностей у хортингістів старших класів є катання на лижах і ковзанах, біг по пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод, біг із подоланням бар'єрів, гімнастичних лав, виконання гімнастичних, акробатичних вправ, вправ з м'ячами і гімнастичними палицями; участь у рухливих і спортивних іграх на зменшених ігрових майданчиках і з великою кількістю гравців. Сприяє ефективному розвитку координаційних здібностей, також, виконання різних фізичних вправ на досягнення завчасно встановлених параметрів рухів. Це, насамперед, пробігання певної дистанції з закритими очима, кидки баскетбольного м'яча в корзину з закритими очима, стрибки з поворотами на вказану кількість градусів, пробігання певної дистанції за встановлений час, виконання різних гімнастичних вправ із повним або частковим виключенням зорової орієнтації, виконання фізичних вправ в умовах штучно створеного великого шуму або обмеженого слуху, пропливання дистанції за завчасно встановлений час, виконання силових вправ із різними обтяженнями тощо. Повне або часткове виключення одних аналізаторів сприяє активізації функцій інших, що позитивно впливає на формування різних рухів, які обумовлюють розвиток координаційних можливостей і здібностей хортингістів. Тому, для розвитку в них координаційних здібностей слід застосовувати вправи різного ступеня складності: від відносно простих до більш складних і дуже складних, які вимагають повної мобілізації координаційних можливостей. Удосконалювати різні види координаційних здібностей хортингістів старших класів найкраще за умов помірної та високої складності. Координаційна складність завдань разом із точністю та часом їх виконання є вимірниками рівня розвитку в хортингістів спритності, яка є найскладнішою комплексною фізичною якістю. У зв'язку з цим виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток цієї якості, відносно швидко приводить хортингістів до втоми. Тому їх виконання вимагає великої чіткості м'язових відчуттів і дотримання необхідних інтервалів відпочинку хортингістів достатніх для відносно повного відновлення їхнього організму після тренування.

Фізична якість гнучкість характеризується морфофункціональними особливостями опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок. Вимірюється гнучкість максимальною амплітудою рухів, яка залежить від анатомічної форми суглобів, стану м'язів і зв'язок. Гнучкість, звичайно, виражають у кутових або лінійних вимірах. Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість проявляється під впливом власних м'язових зусиль, а пасивна – шляхом прикладання до рухової частини тіла зовнішніх сил – ваги, зусиль партнера тощо. Активна гнучкість безпосередньо пов'язана з силою м'язів. Отже, регулярні заняття силовими вправами можуть привести до обмеження рухливості в суглобах. Цей негативний вплив можна подолати шляхом раціонального

застосування на тренуваннях вправ на гнучкість і на силу. За цих умов можна добитися високого ступеня розвитку в хортингістів обох якостей. Залежить гнучкість від форми суглобних поверхностей, рухливості кісткових з'єднань, еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів, а також від центрально-нервових факторів, що обумовлюють тонус м'язів і координацію їх діяльності. Гнучкість хортингістів дозволяє здійснювати рухи з великою або меншою амплітудою, у зв'язку з чим вона впливає на проявлення в хортингістів спритності, швидкості та інших фізичних якостей. Найсприятливішим для розвитку в них гнучкості є вік від 7 до 10 років. Максимальні показники в її розвитку досягаються в хортингістів до 14–15 років і надалі їх необхідно підтримувати для запобігання зворотних процесів.

Для розвитку в хортингістів старших класів гнучкості на уроках фізичної культури та секційних заняттях застосовують вправи з великою амплітудою рухів. Це вправи на розтягування м'язів. Вони поділяються на три групи – активні, пасивні та статичні вправи. Активні вправи виконуються з включенням м'язів, що проходять через суглоби. Це повільні, пружні та махові рухи, які можна виконувати без обтяжень і з обтяженнями. Повільні рухи включають нахили голови та тулуба вперед, назад, вправо, вліво, колові рухи головою, тулубом і кінцівками, піднімання й відведення нижніх кінцівок тощо. Ці рухи виконуються плавно, але так, щоб досягти великої амплітуди в кожному наступному повороті. Такі вправи доцільно застосовувати на початковому етапі занять хортингістами, тому що вони укріплюють м'язи, суглоби, зв'язки та сухожилля. Ефективність повільних рухів у розвитку в хортингістів гнучкості підвищується, коли виконуються вони з гантелями, гімнастичними палицями, набивними м'ячами тощо. Під час виконання пружних рухів амплітуда дещо збільшується, що сприяє ефективнішому розвитку активної гнучкості. Ритмічне чергування напруження та розслаблення м'язів позитивно впливає на вдосконалення міжм'язової координації та розвиток гнучкості. Ефективність виконання хортингістами пружних рухів підвищується при використанні додаткових обтяжень. При цьому збільшується амплітуда рухів, сила м'язів і краще розвивається гнучкість. Виконання махових рухів кінцівками відбувається за рахунок напруження м'язів і продовжується за інерцією. Ці рухи найкраще виконувати хортингістами по типу маятника або колових вправ із амплітудою, яка поступово збільшується. Їх ефективність зростає під час використання додаткових обтяжень, але їх вага має бути не значною, оскільки вона значно збільшує силу інерції руху кінцівок, що може призвести до розтягування зв'язок, сухожилів і травм суглобів.

Під час виконання хортингістами пасивних вправ переміщення частини тіла відбувається під впливом зовнішніх сил: маси свого тіла, сили своїх рук, дій партнера тощо. За допомогою пасивних вправ можна досягти значно більшої амплітуди руху, ніж під час активних. При виконанні хортингістами пасивних вправ досягаються кращі результати і в рухливості суглобів. Але, після припинення тренувань на заняттях, вона значно скоріше зменшується, ніж досягнута за допомогою активних вправ. А найбільш стійкий тренувальний ефект у розвитку гнучкості дає систематичне застосування пасивних і активних вправ. Для об'єднання в одній вправі активної та пасивної фаз, динамічного й статичного режимів роботи м'язів застосовують комбіновані вправи. Ці вправи виконуються хортингістами старших класів, переважно, на завершальному етапі розвитку гнучкості та на етапі її збереження. Вони також ефективні для розвитку пасивної та активної гнучкості. А найбільш стійкий ефект у розвитку гнучкості дають систематичні заняття хортингістів із застосуванням вправ різних груп [1]. Практика засвідчує, що на початку занять із розвитку гнучкості, хортингісти повинні перевагу віддавати засобам розвитку пасивної гнучкості, а при досягненні необхідного її рівня, акцент переноситься на розвиток активної гнучкості. При цьому слід урахувати, що активна гнучкість в 1,5–2 рази повільніше розвивається, ніж пасивна. Це і вказує на необхідність співвідношення засобів розвитку активної та пасивної гнучкості, яке має бути адекватним. Різний час необхідний і для розвитку рухливості в різних суглобах. Так, максимальної рухливості в тазостегновому суглобі можна досягти за 60–120 щоденних повторів вправ, у хребті – за 50–60 повторів, у плечовому, ліктьовому, колінному і голінкостопному суглобах – за 25–30 повторів, а в променевоzap'ястному – за 20–25 щоденних повторів [5, с. 123].



На заняттях із розвитку в хортингістів гнучкості необхідно підтримувати організм у розігрітому стані за допомогою виконання загальнорозвивальних вправ. Це сприяє покращенню еластичності м'яких тканин опорно-рухового апарату та підвищенню рухливості. Слід також ретельно розминати м'язи, які будуть розтягуватися. Це сприяє збільшенню кровообігу в них і відповідно еластичності. Найкраще виконувати хортингістами вправи на розтягування інтервальним або комбінованим методами. При цьому тривалість окремих вправ може коливатися від 15–20 секунд до кількох хвилин. При визначенні тривалості вправи необхідно враховувати, що на початку її виконання не можна відразу ж досягти максимальної амплітуди руху. Супротив м'яких тканин розтягуванню зменшується поступово і лише через 10–15 секунд, після початку виконання вправи, досягається максимальна амплітуда руху. Вона може зберігатися протягом 15–30 секунд, а потім починає зменшуватися внаслідок стомлення [5, с. 123].

Таким чином, наукові дані засвідчують [1–10], що тривалість вправ обумовлюється рівнем тренуваності хортингіста. Для підвищення рівня фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей, удосконалення силових якостей хортингістам потрібно правильно харчуватися, мати гарно розвинені суглоби тощо. Наприклад, для розвитку гнучкості в хребті на одному занятті необхідно зробити 90–100 повторів, у тазостегновому суглобі – 60–70, у плечовому – 50–60, у променевозап'ястному – 30–35, у колінному та голінковостопному – 20–25 повторів виконання вправ [5, с. 123]. Для збереження гнучкості в хребті на одному тренувальному занятті хортингістами слід робити 40–50 повторів, у тазостегновому і плечовому – 30–40 повторів, у променевозап'ястному – 20–25, у колінному та голінковостопному – 10–15 повторів вправ. Але, в зв'язку з тим, що така тривала та монотонна робота для хортингістів не цікава, то краще планувати виконання тренувальних вправ серіями по 10 повторів для початківців і по 20 – для тренуваних хортингістів. На одному занятті найкраще виконувати 3–5 серій вправ для конкретного суглоба, а потім переходити до розвитку рухливості в іншому суглобі. В юнацькому віці для збереження досягнутого рівня гнучкості достатньо три рази на тиждень виконувати по 10–15 рухів у променевозап'ястному суглобі, 15–20 – у колінному та голінковостопному, 35–40 – у тазостегновому та 40–45 – у суглобах хребта. Причому, всі ці рухи необхідно виконувати з урахуванням закономірностей розвитку цієї якості.

***Перспективним напрямом у подальшому дослідженні*** особливостей розвитку в хортингістів старших класів фізичних якостей вбачаємо через розробку моделі формування готовності їх до захисту Вітчизни.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алтер Дж. Наука о гибкости / Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посібник / [уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець]. – Київ : ПАЛИВОДА А. В., 2016. – 232 с. ; табл., рис.
3. Глазирін І. Д. Розвиток та виховання фізичних якостей у юнаків-старшокласників. Метод. посіб. для вчителів фізичної культури та студентів факультетів фізичної культури / І. Д. Глазирін, В. Д. Ярова. – Черкаси: Черкаський ОПОПП, 2001. – 53 с.
4. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
5. Зубалій М. Особливості розвитку сили та швидкості у хортингістів старших класів / М. Зубалій, І. Білоцерківець // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 118–124.
6. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
7. Присяжнюк С. Використання елементів оздоровчо-спортивного хортингу для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів / С. Присяжнюк // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 134–144.
8. Сичов С. Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу : зб.

- наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 151–156.
9. Сичов С. Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов // *Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 167–172.*
10. Шиян Б. М. *Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1* / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

#### REFERENCES

1. Alter, J. (2001). *Nauka o gibkosti* [The science of flexibility]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.
2. Zubalii, M., Ivashkovskiy, V., Ostapenko, O., Tymchyk, M., Shapovalov, B., Dikhtarenko, Z., & Bilotserkivets, I. (2016). *Viiskovo-patriotychne vykhovannia uchniv u pozaklasnii roboti* [Military-patriotic education of students in out-of-class activities]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Hlasyrin, I. D., & Yarova, V. D. (2001). *Rozvytok ta vykhovannia fizychnykh yakosteï u yunakiv-starshoklasnykiv: metodychnyi posibnyk dlia vchyteliv fizychnoi kultury ta studentiv fakultetiv fizychnoi kultury* [Development and education of physical qualities in boys-senior pupils: a methodical manual for physical culture teachers and students of physical culture specialities]. Cherkasy: Cherkaskyi OIPOP.
4. Yeromenko, E. A. (2014). *Hortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
5. Zubalii M. , & Bilotserkivets, I. (2016). Osoblyvosti rosvytku syly ta shydкости u khortynhistiv starshykh klasiv [Features of the development of strength and speed in hortingists of the upper classes]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 118–124). Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Zubalii M. D. (2008). *Fizychne vykhovannia uchniv 10–11 klasiv* [Physical education of 10–11 forms pupils]. Kyiv.
7. Prysiashuk, S. (2015). Vykorystannia elementiv ozdorovcho-sportyvnoho khortynhu dlia pidvyshchennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv [Use of elements of health-sports horting for increasing the level of physical fitness of students]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 134–144). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Sychov, S. (2015). Pedahohichni tekhnolohii zaluchennia studentskoi molodi do zaniat sylovymy vpravamy ta yedynoborstvamy (khortynhom) [Pedagogical technologies of involvement students in strength exercises and martial arts (horting)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 151–156). Kyiv: Palyvoda A. V.
9. Sychov, S. (2016). Udoshkonalennia sylovykh iakosteï khortynhistiv iz nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti [Improvement of power qualities of hortingists with low level of physical fitness]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 167–172). Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Shyian, B. M. (2001). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Chast. 1* [Theory and methods of physical education of schoolchildren. Part. 1]. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan.

#### **Микола Зубалій.**

#### ***Особливості розвитку витривалості, спритності та гнучкості у хортингістів старших класів.***

У статті розкриваються особливості розвитку основних фізичних якостей у хортингістів старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основними фізичними якостями хортингістів є: витривалість, спритність і гнучкість. Ці фізичні якості характеризують фізичний розвиток хортингістів і їхні здібності до рухової активності в процесі занять хортингом. Кожна фізична якість також характеризується певними ознаками. Фізична якість витривалість визначається як здатність організму хортингіста продовжувати рухову діяльність без зниження її ефективності. Фізична якість спритність характеризується здатністю хортингіста оволодівати новими рухами та перебудовувати

свою рухову діяльність відповідно зовнішніх обставин, які змінюються. Фізична якість гнучкість характеризується морфофункціональними особливостями опорно-рухового апарату хортингіста, що визначають ступінь рухливості його ланок. Усі фізичні якості проявляються у руховій діяльності хортингістів старших класів не як ізольовані функціональні властивості окремих органів і систем, а як специфічні функції цілісного організму.

**Ключові слова:** основні фізичні якості, хортингісти, витривалість, гнучкість, спритність, рухова діяльність, функціональні властивості, фізична підготовленість, фізичний розвиток, параметри рухів, тренувальна діяльність, фізичні вправи.

**Mykola Zubalii.**

Institute of Problems on Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Berlynskoho Str. 9, Kyiv, Ukraine).

***Peculiarities of Development of Main Physical Qualities in Senior Horting Sportsmen.***

*In the article, the peculiarities of development of the main physical qualities in horting sportsmen-senior students of general education institutions are described. The main physical qualities of horting sportsmen are endurance, flexibility, and agility. These physical qualities determine the physical development of horting sportsmen and their abilities of motion. The physical quality speed is determined as the ability of a horting sportsman to perform motion acts in a minimal for certain conditions interval of time. The physical quality endurance is described as the ability of a horting sportsman to continue motion activity without its efficiency being reduced. The physical quality flexibility is connected with morpho functional features of the supporting-motor apparatus of horting sportsmen, which determine the level of its elements' motion ability. All the physical qualities are reflected in motion activity of horting sportsmen of high school not as isolated functional properties of certain organs and systems, but as the specific functions of the whole organism.*

**Key words:** main physical qualities, horting sportsmen, endurance, flexibility, agility, motion activity, functional properties, physical preparedness, physical development, motion parameters, training activity, physical exercises.

**Николай Зубалий.**

***Особенности развития выносливости, ловкости и гибкости в хортингистов старших классов.***

*В статье раскрываются особенности развития основных физических качеств в хортингистов старших классов общеобразовательных учебных заведений. Основными физическими качествами хортингистов являются: выносливость, гибкость и ловкость. Эти физические качества характеризуют физическое развитие хортингистов и их способности к двигательной активности в процессе занятий хортингом. Каждое физическое качество также характеризуется определенными признаками. Физическое качество выносливость определяется как способность организма хортингиста продолжать двигательную деятельность без снижения ее эффективности. Физическое качество ловкость характеризуется способностью хортингиста овладевать новыми движениями и перестраивать свою двигательную деятельность соответственно внешних обстоятельств, которые изменяются. Физическое качество гибкость характеризуется морфофункциональными особенностями опорно-двигательного аппарата хортингиста, определяющие степень подвижности его звеньев. Все физические качества проявляются в двигательной деятельности хортингистов старших классов не как изолированные функциональные свойства отдельных органов и систем, а как специфические функции целостного организма.*

**Ключевые слова:** основные физические качества, хортингисты, выносливость, гибкость, ловкость, двигательная деятельность, функциональные возможности, физическая подготовленность, физическое развитие, параметры движений, тренировочная деятельность, физические упражнения.

**ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ХОРТИНГУ**

**Актуальність проблеми.** Потужний розвиток національного виду спорту – хортинг, який відбувається протягом останніх років в Україні та у багатьох регіонах світу, зумовлює підвищену увагу фахівців із односторонь до цього культурного феномену. Гармонійне поєднання методичних підходів до фізичного виховання молоді, притаманних для традиційної Української культури з новітніми педагогічними технологіями створюють потужний механізм впливу на фізичний та духовний розвиток сучасної людини. Комплексний позитивний вплив на фізіологічний та психологічний стан спортсменів, методики підготовки в хортингу – є особливо цінним в наш час, що нормалізує величезне інформаційне та емоційне навантаження на нервову систему. Цей вплив на людину прослідковується з перших занять, посилюється в подальшому та безперечно впливає на зріст популярності хортингу у нашій країні.

Розбудова молоді української держави передбачає наявність великої кількості здорових, працездатних, фізично та духовно загартованих людей, які спроможні своєю наполегливою працею вивести економіку країни на сучасний європейський рівень, а вразі потреби – захистити демократичний шлях її розвитку. В цьому сенсі важко переоцінити благодійний вплив хортингу на формування гармонійної особистості, найбільш ширшого застосування цього виду спорту в педагогічному процесі, який здійснюється в закладах початкової та середньої освіти, а також у вищих навчальних закладах України.

Виховна та військово-прикладна ефективність хортингу обумовлена історією його розвитку, на етапах якого відбувався відбір найбільш цінних елементів технічних дій та методів фізичного й психологічного вдосконалення для формування досконалої системи підготовки людини-воїна. Фізичний гарт був міцною основою, стержнем усієї системи підготовки. Розвиток сучасної науки про спорт створює умови для подальшого вдосконалення системи спортивної підготовки з застосуванням сучасних здобутків педагогіки, фізіології, психології, біомеханіки та інших наук про людину. Вважаючи на велику популярність та значний потенціал патріотичного виховання хортингу, вагомі досягнення українських спортсменів, а також постійно зростаюча конкуренція на міжнародній спортивній арені, сприяли появі важливої потреби в удосконаленні наукового забезпечення побудови системи спортивної підготовки в цьому виді спорту.

Серед найбільш значущих для досягнення високих змагальних результатів фізичних якостей, дослідники комплексних спортивних єдиноборств, визначають силові якості [1, с. 122; 2, с. 465–467; 3, с. 44–46; 4, с. 147–148]. У наукових працях В. Н. Платонова (1997; 2004; 2014) відзначається кореляція між рівнем розвитку сили та спортивним результатом спортсменів-єдиноборців. Засновник і дослідник сучасного хортингу Е. А. Єрьоменко (2009; 2014) вказує, що в змагальному поєдинку м'язи можуть проявляти силу в певних режимах роботи: без зміни своєї довжини м'яза (статичний, ізометричний режим), при зменшенні довжини м'яза (переборює опір, біометричний режим напруження) та при подовженні м'яза (поступається опором, пліометричний режим напруження). Наші дослідження прояву силових якостей в змагальних поєдинках і тренувальному процесі в контактних розділах карате показують необхідність випереджаючого розвитку сили для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки [3, с. 44–46].

**Мета статті** – дослідити методику розвитку силових якостей в системі спортивної підготовки в хортингу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із найважливіших компонентів фізичної підготовки в хортингу є силова підготовка. Вона спрямована на розвиток силових здібностей хортингістів і на послідовних етапах спортивної підготовки займає різний об'єм, характеризується різним ступенем інтенсивності, але незмінно виявляється у вигляді методичного стержня системи фізичної підготовки в хортингу. Це визначається природою організації рухового

акту, яка полягає в тому, що м'язова система спортсмена підкоряючись діям нервової системи, здійснює пересування біологічних ланок людського організму, забезпечуючи тим самим переміщення їх і всього організму спортсмена в просторі. При цьому відбувається подолання сили земного тяжіння та різних за проявом інерційних сил. Таким чином, для успішного здійснення рухової діяльності спортсмен-хортингіст повинен мати на високому рівні розвинені силові здібності. Так, дійсно, не тільки загальні теоретичні викладання, але й практика кількісних вимірювань показує нам значний розвиток здібностей до прояву сили у представників різних видів єдиноборств. Він вище в них не тільки в порівнянні з людьми, які не займаються спортом, але і в порівнянні з представниками більшості інших видів спорту. А оскільки правила змагань, в основних змагальних розділах хортингу, поступово еволюціонують у бік забезпечення більшого видовища та інтенсивності поєдинків і змагань у цілому, то можна зробити прогноз про те, що розвитку силових здібностей приділятиметься все більша увага, як у плані загальної силовой підготовки, так і для забезпечення найвищого рівня розвитку спеціальних, характерних для конкретного змагального розділу хортингу, якостей. Ця тенденція буде особливо чітко проявлятися, також, із ростом спортивної кваліфікації хортингістів.

При розгляді силовой підготовки спортсменів-хортингістів слід урахувати той факт, що прояв фізичної якості „сила“ має в спортивному поєдинку специфічні особливості.

У хортингу прийнято виділяти *три режими прояву силових здібностей*:

- *власне силовий режим*, для якого властивими є відносно повільні рухи біологічних ланок, що супроводжуються значними м'язовими напруженнями. Цей режим у хортингу виявляється відносно рідко та є в основному фоновим, для прояву інших режимів;
- *режим тривалого прояву силових здібностей* характеризується тривалими м'язовими напруженнями меншими по інтенсивності, чим у власне силовому режимі;
- *швидкісно-силовий режим*, при якому сила виявляється швидко, за невеликий проміжок часу. Він є найбільш характерним і поширеним у хортингу.

В умовах, коли відбувається змагальна сутичка, потрібні швидкі спортивні рухи, здатні забезпечити ефективний захист і напад, реалізувати наперед вибрану тактику та стратегію боротьби, а при необхідності здійснити оперативні корекції плану ведення поєдинку. Оскільки подібні завдання ставляться перед обома супротивниками, то, в значній мірі, результат поєдинку визначається тим фактом, наскільки розвиненими в процесі силовой підготовки у хортингістів є швидкісно-силові якості. Виходячи з цього, стає ясним значення послідовної реалізації в практичній діяльності фахівців із хортингу комплексної методики максимального розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів. Під *спортивною підготовкою* у хортингу розуміють багатофакторний процес, що охоплює тренування спортсмена, підготовку до змагань та участі в них, організацію тренувального процесу й змагань, використання позатренувальних і позазмагальних факторів у підготовці спортсменів.

До теперішнього часу в спортивній діяльності накопичено значний досвід у розвитку фізичних якостей і, зокрема, в розвитку силових якостей. У сучасній теорії спортивного тренування достатньо гарно опрацьовані різні аспекти фізичної підготовки. Розвиток видів спорту, які характеризуються різноманітною спрямованістю м'язової діяльності обумовлює наявність різних методичних підходів до організації силовой підготовки.

*Сила* – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Підхід, при якому умовно, проводиться ділення силових здібностей по спрямованості режимів роботи скелетних м'язів і відповідних відділів нервової системи, з виділенням власне силових здібностей, швидкісно-силових здібностей, силовой витривалості виправданий, як із теоретичної, так і з практичної точок зору. Реалізацію силового потенціалу спортсмена здійснює ряд фізіологічних механізмів, які дещо розрізняються по характеристиках функціонування, при різних режимах м'язової діяльності.

Так для ефективного виконання тривалої силовой роботи найбільш важливою є наявність у м'язах значної кількості енергетичного субстрату, а також комплексу ефективних механізмів утилізації продуктів їх розпаду, наявність оптимальної структурної композиції м'язів.

Для успішної діяльності у власне силовому режимі необхідна наявність у м'язовій системі великої кількості швидких м'язових волокон і відповідного центрально-нервового управління.

Ефективна реалізація швидкісно-силових здібностей виявляється можливою при наявності відповідної композиції м'язів, мобільному нервово-м'язовому управлінні, успішному використанню балістичних властивостей м'язів.

Основним засобом у розвитку силових якостей є *силові вправи*. Їх виконання супроводжується значною м'язовою напругою. *Силові вправи* в системі спортивної підготовки в хортингу діляться: на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі та тренувальні форми вправ спортивних змагань.

*Загально-підготовчі* силові вправи звичайно мають малу схожість із змагальними, відносно легко дозуються. Вони можуть бути локальними, але найчастіше задіють у роботу значні м'язові масиви. Частіше застосовані вони бувають у підготовчий період із метою закласти фундаментальну базу для подальшого фізичного вдосконалення. До таких вправ відносяться велика група рухів уживаних для розвитку загальної сили. В хортингу знайшли активне застосування різноманітні присідання зі штангою, гириями або партнером на плечах, різновиди згинання та розгинання рук із різних упорів лежачи, згинання рук із різноманітних висів, жими штанг, гир і гантелей, різновиди спрощеної боротьби стоячи і в партері.

Важлива умова ефективності цих вправ є наявність достатнього навантаження для виникнення морфо-функціональних адаптаційних змін в організмі спортсменів-хортингістів.

*Спеціально-підготовчі* силові вправи є по смисловій суті фрагментами змагальних вправ. Виділені окремо, вони можуть більшою мірою вчинити вплив на організм хортингіста за допомогою обважнювачів, при використанні певних рухових режимів. Умовою їх ефективності є те, що при посилюванні інтенсивності виконання не порушується оптимальна біомеханічна структура здійснюваного бойового руху. До таких вправ у хортингу відносять ударні та кидкові дії виконані з додатковим навантаженням у вигляді обважнювачів закріплених на рухомих кінцівках і тулубі спортсмена, та ті-ж дії із застосуванням гумових амортизаторів.

При виконанні *тренувальних форм змагальних вправ*, як додаткове навантаження сприяє підвищенню силового потенціалу, може використовуватися дещо змінена по фізичних якостях спортивна екіпіровка та інвентар, але головним чинником, сприяючим розвитку силових якостей, тут є змінені умови виконання цих вправ. Бойові рукавички та захисні жилети збільшеної ваги сприяють значному розвитку швидкісно-силових якостей, при використанні їх в ході тренувальних поєдинків. Цьому сприяють і зміна регламенту поєдинків: зменшення часу раунду, штрафні покарання за виходи за хорт, проведення поєдинків із суперниками більшої вагової категорії.

Згідно з сучасними уявленнями теорії спорту про етапи становлення спортивної форми, в хортингу тренування в річному циклі поділяють на *періоди*: підготовчий, змагальний та перехідний.

*Підготовчий період* у свою чергу поділяється на *два етапи*: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. У підготовчому періоді прагнуть закласти міцну базу спортивної працездатності, яка дозволить у змагальному періоді досягнути гранично високого для даного спортсмена прояву рухливих здібностей і показати запланований спортивний результат. Це обумовлює адекватний поставленим завданням вибір засобів і методів спортивної підготовки.

На *загально-підготовчому етапі*, при організації тренувальних занять у хортингу застосовують силові вправи, які залучають у працю великі м'язові масиви. Це дає змогу поступово протягом етапу, збільшуючи кількість вправ, їх повторень і підходів, досягнути великих обсягів тренувальної роботи, яка в свою чергу викликає помітно виражені адаптаційні реакції в організмі спортсмена. Біомеханічна структура силових вправ, що переважно застосовуються на загально-підготовчому етапі для розвитку силових якостей, може помітно відрізнятися від структури змагальних вправ.

На *спеціально-підготовчому етапі* поступово знижується тренувальний обсяг і синхронно підвищується інтенсивність тренування. Це відбувається за рахунок збільшення ваги обважнювачів, зменшення повторень і невеликою мірою збільшенням кількості підходів. Силові вправи, що застосовуються на цьому етапі по структурі переважно

відповідають змагальним, інколи дещо відрізняючись від них, якщо це обумовлено вимогами гармонійної взаємодії з іншими складовими системи спортивної підготовки.

У змагальному періоді спортивної підготовки силові вправи застосовуються в хортингу, в невеликій мірі при виявленні їх недостатнього розвитку в процесі змагань та у комплексі відновлювальних дій після значних змагальних навантажень.

У перехідному періоді силові вправи застосовуються для виправлення вад статури спортсменів, реабілітації після травм змагального періоду, як засіб активного відпочинку.

Нижче ми наводимо комплекси вправ, що застосовуються на різних етапах річного циклу спортивної підготовки.

***Комплекс вправ для тренування силових здібностей хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.***

1. Присідання зі штангою на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. Не нахилити тулуб уперед. Виконати 2 підходи по 14 разів.
2. Підйом на дерев'яний брусок із гантелями в руках. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 30 разів.
3. Жим штанги з початкового положення стоячи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.
4. Жим штанги з початкового положення лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.

У наведених вище вправах вага штанги визначається здатністю хортингіста виконати вказане число підходів і повторень.

5. Згинання-розгинання рук у висі на щабліні. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи по 14 разів.
6. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–50 разів.
7. Підйоми тулуба, сидячи на похилої лаві. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 30–40 разів.
8. Нахили з грифом штанги на плечах. Темп повільний. Дихання рівномірне. 2 підходи. Виконати 10–20 разів.

***Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей хортингістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.***

1. Серії стрибків на одній нозі. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 3 підходи для кожної ноги по 20 стрибків.
2. Стрибки на одній нозі по сходах уверх. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 підходи для кожної ноги. Виконати 10–30 разів.
3. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з оплеском після розгинання. Темп середній. Дихання рівномірне. 3 підходи. Виконати 10–25 разів.
4. Штовхання легкоатлетичного ядра. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 10–30 поштовхів кожною рукою.
5. Кидки набивних м'ячів на дальність. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–20 разів кожною рукою.

***Комплекс спеціальних вправ для тренування швидкісно-силових якостей хортингістів на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.***

1. Імітація прямих ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
2. Імітація бічних ударів із гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
3. Імітація ударів із низу, з гумовими джгутами та обважнювачами на руках вагою 1–2 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів.
4. Імітація прямих ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.
5. Імітація ударів в бік, ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

6. Імітація колових ударів ногами з обважнювачами 2,5 кг. Темп високий. Дихання рівномірне. 3–5 серій. Виконати 10–20 разів кожною ногою.

**Комплекс вправ для тренування швидкісно-силових здібностей хортингістів у перехідному періоді.**

1. Удари булавами, вагою 1–3,5 кг по автомобільних покришках. Темп середній. Дихання рівномірне. 2 серій. Виконати 10–50 разів кожною рукою.
2. Імітація ударів руками та ногами, знаходячись у воді. Темп середній. Дихання рівномірне. 5 серій. Виконати 10–40 разів кожною рукою та ногою.
3. Легкоатлетичні естафети з переносом набивних м'ячів. Темп високий. Дихання рівномірне. Виконати 3 естафети по п'ять забігів на дистанції від 10 до 20 метрів.
4. Серії стрибків на одній нозі із гантелями в руках. Темп повільний (середній). Дихання рівномірне. Виконати 2 серії по 5–10 метрів, 3 серії по 5–15 метрів, 2 серії 5–20 метрів.
5. Рухлива гра „Борцівське регбі“. 2 періоди по 10 хвилин.
6. Рухлива гра „Кінний бій“. 2 періоди по 5 хвилин.
7. Рухлива гра „Футбол набивним м'ячем“. 2 періоди по 10 хвилин.
8. Лазіння по канату (висота 5 метрів) різними засобами. 7 підходів.
9. Рухлива гра „Тачка“. 3 забіги. Виконати 10–20 метрів.

**Висновки та рекомендації:** силові вправи є важливим складовим компонентом сучасної системи спортивної підготовки в єдиноборствах і, зокрема, в національному виді спорту – хортинг. Високий рівень розвитку силових якостей спортсмена сприяє зростанню змагальних можливостей і відповідно досягненню високих спортивних результатів. Необхідне концентроване застосування силових вправ на різних етапах спортивної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів-хортингістів.

**Перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.** Планується дослідження особливостей силової підготовки хортингістів із різним типом нервової системи.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2009. – 227 с.
2. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрмоєнко. – К. : Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
3. Литвиненко А. Н. Синергетический подход к построению и коррекции тренировочной деятельности в карате-до: Монография / А. Н. Литвиненко. Х. : Компания СМІТ, 2010. – 108 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

#### **REFERENCES**

1. Yeromenko, E. A. (2009). *Trenuvannia v khortyngu* [Training in Horting]. Kyiv: Palyvoda A. V.
2. Yeromenko, E. A. (2014). *Khortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – National Sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
3. Litvinenko, A. N. (2010). *Sinergetisheskii podhod k postroeniu i korrekzii trenirovoshnoi deatelnosti v karate-do* [The synergetic approach to the construction and correction of training activity in karate]. Kharkiv: Kompania SMIT.
4. Platonov, V. N. (1997). *Obshaia teoriia podhotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte* [General theori of training of atletes in Olympic sports]. Kyiv: Olimpiiskaia literatura.

**Андрій Литвиненко.**

**Вдосконалення силових якостей спортсменів у хортингу.**

У статті показано значення високого рівня розвитку фізичних якостей для досягнення значних змагальних результатів у хортингу. Фізична підготовка представлена як важлива складова частина системи спортивної підготовки. Автором описана методика розвитку силових якостей у хортингу в залежності від етапу та періоду спортивної підготовки. Показані фізіологічні основи прояву силових якостей в спортивних єдиноборствах. Наведені



комплекси тренувальних вправ складені з урахуванням принципів спортивного тренування; загально прийнятої методики підвищення рівня функціональної підготовленості в спорті вищих досягнень; власного досвіду підготовки спортсменів в ударних і комплексних єдиноборствах. Розкриті поняття, які застосовуються для описання методології та методики багаторічної підготовки в хортингу: „система спортивної підготовки“, „загальна та спеціальна фізична підготовка“, „фізичні якості“, „силова підготовка“. Методика силовой підготовки в хортингу викладена в якості закономірно сформованого комплексу методів, методичних прийомів, тренувальних засобів спрямованих на підвищення силових можливостей спортсмена з точною відповідністю до вимог змагальної діяльності.

**Ключові слова:** хортинг, методика, фізичні якості, силова підготовка, тренувальні вправи, підготовчий період, змагальна діяльність, тренувальний процес, фізичний гарт, патріотичне виховання, змагальні розділи.

**Andrii Lytvynenko.**

Kharkiv National universitet radioelektroniki (Kharkiv ave. Traktorostrouteley Str. 140 B square. 51, Ukraine).

***Improving power qualities of sportsmen in Horting.***

*The article shows the high level of development of physical qualities to achieve significant competitive results in Horting. Physical training is presented as an important part of sports training system. The author describes the methodology of development of power qualities in Horting depending on the phase and period of sports training. Illustrates the physiological basis of the manifestation of power quality in combat sports. Given complexes training exercises tailored to the principles of athletic training; the General methodology of increasing the level of functional preparedness in sport of high achievements and experience in training athletes in impact and integrated arts. Discloses the concepts that apply to describe the methodology and methods of long-term training in Horting: „system“, „General and special physical training“, „physical“, „power training“. The technique of strength training in Horting described as a naturally formed complex of methods and methodical receptions of training resources aimed at improving the power capabilities of the athlete in strict accordance with the requirements of competitive activity.*

**Key words:** Horting, methods, physical qualities, power training, training exercises, preparatory period, competitive activities, training process, physical training, Patriotic education, competitive sections.

**Андрей Лытвыненко.**

***Совершенствование силовых качеств спортсменов в хортинге.***

*В статье показано значение высокого уровня развития физических качеств для достижения значительных соревновательных результатов в хортинге. Физическая подготовка представлена как важная составляющая часть системы спортивной подготовки. Автором описана методика развития силовых качеств в хортинге в зависимости от этапа и периода спортивной подготовки. Показаны физиологические основы проявления силовых качеств в спортивных единоборствах. Приведены комплексы тренировочных упражнений составленные с учетом принципов спортивной тренировки; общепринятой методики повышения уровня функциональной подготовленности в спорте высших достижений; собственного опыта подготовки спортсменов в ударных и комплексных единоборствах. Раскрыты понятия, которые применяются для описания методологии и методики многолетней подготовки в хортинге: „система спортивной подготовки“, „общая и специальная физическая подготовка“, „физические качества“, „силовая подготовка“. Методика силовой подготовки в хортинге изложена в качестве закономірно сформированного комплекса методов, методических приемов, тренировочных средств, направленных на повышение силовых возможностей спортсмена в точном соответствии с требованиями соревновательной деятельности.*

**Ключевые слова:** хортинг, методика, физические качества, силовая подготовка, тренировочные упражнения, подготовительный период, соревновательная деятельность, тренировочный процесс, физическая подготовка, патриотическое воспитание, соревновательные разделы.

**ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГАМИ ТЕАТРАЛІЗОВАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ  
(НА ПРИКЛАДІ ГУРТКА З ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ХОРТИНГУ)**

**Актуальність проблеми.** Життєвий успіх кожної людини стартує з дитинства. Саме тому державна політика у галузі освіти одним із пріоритетних напрямів передбачає розвиток дошкільної освіти як першої ланки загальної системи освіти, що задає старт подальшому успішному становленню особистості. Нагальним завданням дошкільної ланки освіти є *успішна соціалізація вихованців*, яка передбачає усвідомлене засвоєння дитиною готових форм і способів соціального життя, способів взаємодії з матеріальною та духовною культурою, „всотування“ загальнолюдських цінностей, адаптацію до соціуму, вироблення (спільно з дорослими та однолітками) власного соціального досвіду, ціннісних орієнтацій, свого стилю життя з метою інтеграції в соціальну систему [2, с. 25]. Тобто, вихователям вкрай важливо створити в ДНЗ сприятливі педагогічні умови, що допоможуть кожній дитині пізнавати соціальну дійсність (соціальне пізнання) і засвоїти позицію суб'єкта соціального життя як унікальної та неповторної особистості, яка творчо самореалізується в соціумі (соціальне спілкування, оволодіння навичками практичної діяльності, включаючи предметний світ речей, всю сукупність соціальних функцій, ролей, норм, цінностей, прав і обов'язків).

**Мета статті** – презентувати передовий педагогічний досвід творчої співпраці співробітників Інституту проблем виховання НАПН України з вихователями експериментальних майданчиків із упровадження актуальної проблеми соціалізації дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Одним із дієвих засобів органічного включення вихованців у соціальні відносини й формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників (зокрема, і в процесі гурткової роботи з хортингу) є педагогічно доцільне залучення їх до театралізованої діяльності. Багатство видів і форм, різнодомінантний зміст й синкретичність театралізованої діяльності дозволяють дитині з дошкільного віку не лише присвоювати в готовому вигляді соціальні цінності культури, але і осягати їх у процесі поступового інтелектуального та морального саморозвитку: наочно, на прикладі проживання життєвих подій героями театралізованого дійства вчитися спостерігати за поведінкою, замислюватися над проявами позитивних і негативних якостей і рис характеру персонажів у різних життєвих ситуаціях, розрізняти добро і зло, емоційно проживати сюжет (співпереживати радість, смуток, біль, поразки, перемоги тощо), подумки долати перешкоди разом із героями, аналізувати події, шукати варіанти виходу зі скрутного становища, приймати рішення, реалізовувати мрії і бажання, керувати поведінкою героїв, змінювати сюжетну лінію, тобто, виступати активним суб'єктом соціальної взаємодії.

Із метою ефективного вирішення проблеми соціалізації старших дошкільників у складі портфоліо творчої співпраці лабораторії дошкільної освіти і виховання ПІВ НАПН України з експериментальними майданчиками (м. Полтави, м. Обухова, м. Рубіжне, м. Сватово, м. Рівне та ін.) налічується понад сто проведених театралізованих заходів (із поміж яких авторські і поставлені за мотивами художніх творів), як важливого та невід'ємного ресурсно-змістового компоненту навчально-методичного комплексу з розробки наукової теми. Яскравим прикладом упровадження теми „*Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі*“ став Регіональний науково-методичний семінар „Соціалізація дітей дошкільного віку засобами театралізованої діяльності“ для педагогічних працівників семи дошкільних навчальних закладів – експериментальних майданчиків ПІВ НАПН України, який відбувся за участі висококваліфікованих фахівців керівного складу Луганського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (О. В. Касьянкової, О. В. Пагави), міського методичного кабінету Рубіжанської міської ради (Л. М. Замори, Л. В. Назарової) на базі ДНЗ № 9 „Дельфін“ Рубіжанської міської ради (Н. В. Панькова, Л. В. Юр'єва, О. П. Голуб, Л. І. Желтухіна). Новизна та змістовність семінарів високого гатунку на експериментальних майданчиках навчальних закладів

є простором для інноваційного розвитку педагогічних колективів, що переконливо доведено глибиною й інноваційністю презентованих учасниками форм роботи: *мультимедійні наукові доповіді, обмін педагогічним досвідом, творча майстерня педагогів-практиків, рефлексивне коло педагогічних думок у творчому діалозі науковців і педагогів-практиків експериментальних майданчиків*. У творчій майстерні запропоновано цікаву, зворушливу й повчальну *театралізовану виставу морально-патріотичного змісту зі скарбниці родинного театру*. З метою успішної соціалізації старших дошкільників презентуємо для творчого використання педагогічній громадськості (вихователям ДНЗ, інструкторам із фізичного виховання, керівникам гуртків із дошкільного хортингу, валеологічних гуртків та ін.) *сценарій вистави* за участю дошкільників, педагогів, батьків, створений на основі врахування регіонального досвіду театралізованої діяльності вихователями ДНЗ № 157 „Зоряний“ м. Маріуполь (муз. кер. – Н. Гайшинець) [1, с. 23–32], і адаптований до вікових психофізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку за тісної та плідної співпраці науковців ПІВ НАПН України з педагогами ДНЗ № 9 „Дельфін“ управління освіти Рубіжанської міської ради.

**„Як маленький Гриць із хоробрим Хортишком неньку-Україну врятували“**

**Мета:** *формувати в дітей уявлення про цінність Батьківщини, сім'ї, дружби, підтримки, допомоги, уявлення про театралізовану діяльність, уміння використовувати засоби художньої виразності (інтонацію, міміку, пантоміміку) для втілення художнього образу; розвивати мотивацію до активного сприйняття змісту художніх творів морально-етичної та національно-патріотичної тематики, мислення (вміння аналізувати вчинки та риси характеру героїв), соціально-комунікативні вміння, інтерес до художніх творів, уяву, пам'ять, творчі здібності; виховувати любов до Батьківщини, до матері, соціальну відповідальність, готовність допомагати, надавати емоційну підтримку, вміння поважати інтереси й бажання інших людей, співчуття, вдячність за допомогу, естетичний смак (уміння милуватися та насолоджуватися музикою, декораціями, костюмами героїв, сюжетом театралізованого дійства).*

**Попередня робота:** *ознайомлення дітей із сюжетом казки; розподіл ролей між дітьми; вивчення текстів діалогів і монологів персонажів, пісень, таночків, колективна робота над театралізованим дійством (діти разом із батьками та вихователями).*

**Обладнання:** *костюми для дітей і дорослих; декорації (українська хата, колодязь, піч, лава, стіл, посуд, український вишитий рушник, лісова галявина з деревами (крислаті дуби, берези, клени, тополі), кущ калини, велика печера Змія, блакитні полотна – хвилі річки Дніпра, червоні полотна – язика вогню).*

**Дійові особи:** *дорослі (вихователі, батьки дошкільників): Матінка-Україна, Змій, Берегиня, Ведуча. Діти (старші дошкільники): Гриць, Зайчик, Лисичка, Ведмедик, Хортишко, Лісові Мавки, Квіти-ромашки (дівчатка), Дніпрові хвилі (дівчатка), Вогонь (хлопчики).*

*(Звучить урочиста музика. Виходить ведуча).*

**Ведуча:** *Доброго дня, любі гості, наші вдячні глядачі: дітки та дорослі! Сьогодні запрошуємо вас на цікаву виставу родинного театру: „Як маленький Гриць із хоробрим Хортишком неньку-Україну врятували“. Вистава незвичайна, ролі в ній виконають діти та їх батьки. Наші актори старанно готувалися, але перед прем'єрою дуже хвилюються, тож давайте ми всі разом щиро підтримаємо їх гучними оплесками.*

*Актори запрошують вас в найчарівнішу казку,*

*В найправдивішу казку відкриється вхід через мить,*

*Із серцем відкритим, з обличчям без маски*

*Ви, малята, у світ театральний сміливо ступіть.*

*(Глядачі аплодують, підтримуючи акторів. Ведуча відкриває завісу. Звучить українська народна пісня „Ой там на горі“ з мультфільму „Жив був пес“).*

**Ведуча:** *У нашому рідному краю, на зеленому горбочку, у вишневому садочку, стояла чепурна біла хата. Жила-була в ній хороша сім'я – матуся й маленький синочок. Матуся була дуже гарна, добра, лагідна, працьовита. Звали її – Україна. Хлопчик був розумним, веселим і завзятим до роботи. А звали його Грицем. Жила сім'я дружно й щасливо, кожну хвилиноньку – в праці.*

*(З'являються Матінка-Україна з мискою та Гриць із мітлою. Матінка-Україна місить тісто, а Гриць замітає долівку в хаті. Звучить український народний танок „Кривий танок“).*

**Матінка:** Грицю, синку, ну який же ти в мене працюватий. Підмети ще й двір наш як слід, а я тобі зварю смачний обід.

*(Гриць та Матінка-Україна співають пісню: „Пісня Гриця та Матінки-України“, слова і музика Н. Гайшинець).*

**Ведуча:** Але одного разу трапилося лихо. Залетів до їхнього краю злий триголовий Змій, схопив Матінку-Україну та й поніс її далеко-далеко, в свою печеру.

*(Звучить тривожна музика (В. Моцарт „Реквієм по мрії“. З'являється Змій, хапає Матінку-Україну та разом зникають).*

**Матінка-Україна** *(жестивно кричить):* Грицю, синку! Допоможи! Врятуй мене, визволи з біди, з полону лихого Змія!

**Гриць** *(гониться за Змієм і гірко плаче за матінкою):* Матінко! Матусю!

**Ведуча:** Заплакав маленький Гриць, затужив за матусею.

**Гриць** *(рішуче):* Без матусі як мені прожити? Де мені матусеньку знайти?

Хоч я й малий, та я готовий, діти, на її пошуки негайно вже піти.

Сміливий я, тому обов'язково рідненьку я матусеньку знайду,

Лихого Змія подолаю й неодмінно Матусю визволю й додому привезу!

*(Гриць вирушає на пошуки матінки (звучить музика українського народного танцю „Повзунець“).*

**Ведуча:** Став хоробрий Гриць всюди шукати свою матусю: і в лісах, і на луках, і в горах. Аж ось, погляньте, діти, на шляху в Гриця став славетний Дніпро – ріка могутня та сильна, що несе хвилі свої вільні.

*(Звучить музика шуму потужних хвиль. Танок Хвиль-дівчаток із блакитними полотнами. (Хорватська рапсодія Maksim Mrvica – Croatian Rhapsody).*

**Гриць:** Ой, Дніпро, Дніпро! Могутній, сильний друже!

Зараз я тебе благаю дуже:

Не здіймай високі хвилі, втихни ти –

Дай мені між хвиль твоїх пройти!

*(Гриць проходить між хвилями, виходить на інший берег, сідає під калиною, помічає на куці вишитий український рушник).*

**Гриць:** Ось святий рушник, що вишивала моя мати,

Щоб мене в дорогу проводити.

Він мені віщує щастя й долю,

Але ж моя матінка в неволі.

Ненько, рідна! Я тебе знайду,

Визволю з полону, і додому приведу!

**Ведуча:** Матуся сину вишила рушник на щастя і на долю, але сама потрапила в неволю. Пов'язав собі Гриць на руку мамин рушник, щоб оберігав його від небезпеки у дорозі, та й пішов далі Змія-лиходія шукати й Матінку-Україну визволяти. Світило сонце ясно скрізь, у даліні з'явився ліс.

*(Лунають звуки природи, долинає спів пташок у лісі).*

**Гриць:** Казковим лісом я піду, може матінку знайду?

*(З'являється Зайчик (музика „Летка-Єнька“ Танцюють малюки) і співає. „Пісня Зайчика“, слова і музика Н. Гайшинець).*

**Гриць:** Добрий день, Зайчику!

**Зайчик:** Добрий день, Грицю! Як ти поживаєш?

**Гриць:** Лихо сталося в нашій сім'ї, Зайчику!

Триголовий Змій напав, мою матінку він вкрав.

Врятуй мене від біди – Змія віднайди сліди,

Ти мені допоможи і дорогу покажи.

**Зайчик:** Гриць, тобі допоможу, та спочатку, я прошу,

Дай мені поїсти, милий, бо немає в мене сили.

Я вже кілька днів не їв – дуже-дуже зголоднів!

**Гриць** *(обурено):* Ніколи допомагати, з тобою тут бенкетувати,

Треба рідну матінку шукати й визволяти!

**Зайчик** (засмучено): Ох, Грицю, Грицю!

(*Зайчик іде, понурившись; Гриць далі прямує лісом*).

**Ведуча**: Не став Гриць голодному Зайчику допомагати,

Він пішов у лісі Змія лихого шукати.

Казковий ліс дарує чудеса:

Квітує все, навкруг така краса!

А там руденька Лисонька гуляє,

На сонці гріється і квіточки збирає.

(*Танок Квітів-ромашок (Пісня „Ромашки-сестриці“). З'являється Лисичка та співає пісню. „Пісня Лисички“, слова і музика Н. Гайшинець*).

**Гриць**: Добрий день, Лисичко!

**Лисичка**: Добрий день, Грицю! Як у тебе справи?

**Гриць**: Горе сталося в нашій сім'ї, Лисичко!

Триголовий Змій напав, мою матінку він вкрав.

Врятуй мене від біди – Змія віднайди сліди,

Ти мені допоможи і дорогу покажи.

**Лисичка**: Гриць, тобі допоможу, та спочатку, я прошу,

Дай мені, моя дитинко, хоч малесеньку хустинку.

Я у лісі замерзаю. Ти зігрій мене, благаю!

**Гриць** (обурено): Ніколи допомагати та хустиночку давати,

Треба рідну матінку шукати й визволяти!

**Лисичка** (засмучено): Ох, Грицю, Грицю!

(*Лисичка іде, тремтить; Гриць прямує далі*).

**Ведуча**: Не став Гриць допомагати Лисичці, яка хотіла зігрітися та пішов далі матінку з полону визволяти. Дійшовши до великого дуба, побачив він Ведмедика.

(*З'являється Ведмедик, кульгаючи на лапку, здавлену великою гілкою (повільна мелодія), жалібно співає. „Пісня Ведмедика“, слова і музика Н. Гайшинець*).

**Гриць**: Добрий день, Ведмедику!

**Ведмедик**: Добрий день, Грицю! Як у тебе справи?

**Гриць**: Лихо сталося в нашій сім'ї, Ведмедику!

Триголовий Змій напав, мою матінку він вкрав.

Врятуй мене від біди – Змія віднайди сліди,

Ти мені допоможи і дорогу покажи.

**Ведмедик**: Гриць, тобі допоможу та спочатку, я прошу,

Прибери із лапи гілку, бо мені боляче та гірко!

Я не можу ворухнутись і в барліг свій повернутись.

**Гриць** (обурено): Ніколи допомагати, з лапи гілку прибрати,

Треба рідну матінку шукати й визволяти!

**Ведмедик** (засмучено): Ох, Грицю, Грицю!

(*Ведмедик іде, понурившись; Гриць прямує далі*).

**Ведуча**: Не став Гриць допомагати бідолашному Ведмедику, який благав із лапки велику гілку прибрати, та й пішов далі матінку з полону визволяти.

Ось стежка прохолодна й чарівна

У царство мавок Гриця поведе вона:

В глибокі зарості гаїв, в похмуру каламуть озер, ставків.

Там спів незнаних нам птахів наповнює ліси,

І мавки там живуть чарівної краси.

(*Танок дівчаток Лісових Мавок (музика „Лісові німфи, голоси“)*).

**Мавка 1**: У мене довгі коси, як колосся, а в них є квітка золотава чарівна.

В очах моїх блищить блакить небесна, бо це ж я – ніжна мавка лісова.

**Мавка 2**: Я – чарівлива дівчина, що вас до себе манить,

І ніжно зачаровує, й теплом своїм дурманить.

**Ведуча** (таємниче): Мавки прекрасні, ліпших не знаєм,

Від чарів їх ніжних Грицько засинає.

*(Грицько засинає, потім швидко підводиться).*

**Гриць:** Ні, не можна зараз мені спати, під чари ніжних мавок підпадати.

Треба рідну матінку шукати й визволяти!

**Ведуча:** Та ось нарешті Гриць побачив величезну печеру, в якій жив Змій-лиходій, і в якій він заховав Матінку-Україну.

*(Із печери виходить страшний Змій, звучить тривожна музика (фонова музика dlya\_Rep\_Step)).*

**Змій:** Я жахливістю відомий, зло роблю усім свідомо,

Сміливо всюди я літаю, в полон людей і звірів хапаю.

Хочу краєм володіти! Хай мене бояться діти!

Хай тремтять по всіх усядах. Бережіться мене, люди!

**Гриць:** Дядько Змію! В цю хвилину мою неньку-Україну відпусти, тебе молю!

**Змій:** Я вогнем тебе спалю! Йди собі, не обертайся та сюди не повертайся!

*(Танок Вогню (хлопчики з червоними полотнами-язиками полум'я, діти рухами тіла імітують палаюче багаття вогню (музика Bond-Victory (Mike Batt Mix)).*

**Гриць:** Ой-ой! Гаряче полум'я все моє тіло обпікає,

Як мою неньку-Україну врятувати я не знаю.

**Змій:** Ха-ха! Ось Гриць втіка, як боягуз, я ж, хижий Змій, – нікого не боюсь.

Страшний для мене є лише Хортишко, хоробрий, мужній, спритний він хлопчисько.

Він спортивні прийоми з хортингу знає, тільки він мене в двобої подолає.

*(Змій ще декілька секунд бігає й лякає Гриця, потім ховається в печеру).*

**Ведуча:** Злякався бідолашний Гриць страшного й підступного триголового Змія-лиходія, почав утікати й заблукав у дрімучому лісі. Сів на галявині й гірко заплакав.

**Гриць** *(озирається навколо, плаче):* Що ж робити? Хто мені допоможе?

Під кроною дерев я мушу відпочити, подумаю, як слід: що ж буду я робити?

Знайду хороброго Хортишку й буду я його прохати

Поради й допомоги: як нам неньку-Україну визволяти?

**Ведуча:** Аж раптом з'явилася перед Грицем старенька бабуса. Але насправді це була не звичайна бабуса, а Берегиня, яка захищала рідний край, нашу Батьківщину.

*(З'являється Берегиня (звучить українська народна мелодія)).*

**Берегиня:** На Батьківщині – в ріднім нашім краї, всі традиції я свято зберігаю!

Є багато країн на землі, в них – озера, річки і долини...

Є країни великі й малі та найкраща завжди – Батьківщина!

Що таке Батьківщина? Під віконцем калина,

Тиха казка бабусі, ніжна пісня матусі.

Дужі руки у тата, і моя рідна хата,

Під вербою криниця, в полі – жито й пшениця.

Батьківщину любити – в мирі й злагоді жити!

Із пісні, дитино, що в небо злітає,

Із рідної мови, що звуками грає,

З тієї молитви, що мати навчає,

Твоя Україна себе починає.

Добрий день, Грицю! Чому ти сумуєш?

**Гриць:** Добрий день, бабусенько-Берегине! Горе в мене велике.

Триголовий Змій напав, мою матусеньку він вкрав,

Щоб зло його перемогти, нікому допомогти!

І люди, і звірі бояться Змія лихого,

Бо він палить вогнем, і не підступитись до нього.

Я хотів Хортишку дуже-дуже попрохати,

Щоб допоміг нам неньку-Україну визволяти?

**Берегиня:** Ох! Грицю, Грицю!

Людина починається з добра, із ласки і великої любові,

Із батьківської хати і двора, з поваги, що звучить у кожному слові.

Людина починається з добра, з уміння співчувати, захистити.

Це зрозуміти всім давно пора, бо ми прийшли у світ добро творити.

Щоб тобі допомагали, ти повинен помагати,

Щоб добро тобі давали, треба його іншим дати.

Добрим будь та співчутливим: ось тоді побачиш диво. Зрозумів?

**Гриць** (рішуче): Я дуже вдячний, Берегине, за мудрі поради,

Що ми з Вами зустрілися, я дуже-дуже радий.

Я зрозумів, що треба вчасно іншим помагати,

В скрутну хвилину допомогу щиро дарувати.

До лісових звіряток мені потрібно йти,

Я зможу їм допомогти.

(Гриць йде допомагати лісовим звірятам).

**Ведуча**: Зрозумів маленький Гриць, що треба допомагати іншим, аби і йому допомогли. Спочатку прийшов Гриць до великого дуба, де сидів бідолашний Ведмедик.

**Гриць**: Ведмедику! Вибач, що я тобі вчасно не допоміг. Я зараз звільню твою лапу від важкої гілки!

(Знімає гілку з лапки Ведмедика; Ведмедик із полегшенням розминає лапу).

**Ведмедик**: Дякую тобі, Грицю! Я хочу потоваришувати з тобою й піти разом визволяти неньку-Україну від Змія-лиходія!

**Гриць**: Я теж радий потоваришувати з тобою. Дякую, Ведмедику!

**Ведуча**: Далі розшукав Гриць у лісі змерзлу Лисичку.

(Гриць бере хустку та підходить до Лисички, кладе їй на плечі).

**Гриць**: Лисичко! Вибач, що я тобі вчасно не допоміг. Ось тобі тепла хусточка, щоб ти зігрілася!

(Лисичка закутується в хустину).

**Лисичка**: Дякую тобі, Грицю! Я хочу потоваришувати з вами й піти разом визволяти неньку-Україну від Змія-лиходія!

**Гриць і Ведмедик** (разом): Ми теж раді потоваришувати з тобою. Якщо бажаєш, то ходімо з нами, Лисичко!

**Ведуча**: Далі розшукав Гриць зголоднілого Зайчика.

**Гриць**: Зайчику! Вибач, що я тобі вчасно не допоміг і нічого поїсти не дав. Ось з'їж, будь ласка, смачну морквинку!

(Дає зайчику велику морквинку).

**Зайчик**: Дякую тобі, Грицю! Я хочу потоваришувати з вами й піти разом визволяти неньку-Україну від Змія-лиходія!

**Гриць, Ведмедик, Лисичка** (разом): Ми теж раді потоваришувати з тобою. Якщо бажаєш, ходімо з нами, Зайчику!

**Гриць**: Добрим бути просто, чи не просто? Не залежить це від зросту.

І дитина робить добру справу, як не кине друга на поталу.

**Ведмедик**: Як людей полюбиш – пошануєш, силу для добра в душі відчуєш.

І закрутиться Земля скоріше, якщо разом станемо добріші.

**Лисичка**: Доброта з роками не старіє, доброта від холоду зігріє.

**Зайчик**: І якщо вона, як сонце, світить, то радіють і дорослі й діти.

**Ведуча**: Допоміг Гриць звірятам у лісі, всі вони подружилися й разом вирушили за порадою до мудрої Берегині.

(На лісову галявину виходить бабуса-Берегиня).

**Гриць**: Шановна бабусенько-Берегине! Підкажіть нам, будь-ласка, де знайти сміливого хлопчика-Хортишка, сили й розуму якого боїться навіть найлютіший Змій?

**Берегиня**: Я зараз трішки почаклую, Хортишка прийти в гості запрошу.

Гей, Хортишко! Любий друже! Без тебе неньці-Україні скрутн дуже.

Підступний лютий Змій украв її у нас, вона у небезпеці – боронити час!

(З'являється Хортишко, показує прийоми хортингу. Звучить пісня „Хортинг скликає друзів“, слова і музика Б. Керичка).

**Гриць**: Привіт, Хортишко, я – маленький Гриць, який йде з лісовими звірятами боронити неньку-Україну від Змія-лиходія!

**Хортишко:** Добрий день! Я, Хортишко, козацького роду!

Рідну Землю захищати люблю зроду.

Всіх людей я поважаю і шаную, їм здоров'я й силу дарую!

**Гриць:** Хортишко! Ми раді тебе бачити, розкажи нам про себе і свою сім'ю.

**Хортишко:** Дружна в Хортингу сім'я, серед них – Хортишко – я.

Вид спорту – Хортинг – це моя міцна родина!

І я – хоробрий, вольовий – його краплина.

Звик я змалку вправно тренуватись, розум, силу, витривалість розвивати.

Ввічливості вчусь я, гарно спілкуватись, людям у біді допомагати!

Люблю родину хортингістську я, й пишаюся, що ми – одна сім'я!

**Гриць:** Хортишко, друже! Хочу в тебе попросити,

Щоб нас навчив, як неньку-Україну боронити!

**Берегиня:** Хортишко довго й вправно тренувався,

Він валеологічним хортингом займався.

Хоробрий він, здоровий, прийоми гарні знає,

В двобої розумом і силою перемагає.

Лісові звірята, й Грицю, нумо швидко тренуватись!

Ви навчіться у Хортишка добре хортингом займатись!

Здоров'я міцне ви будете мати, силу й витривалість розвивати.

**Хортишко:** Звичайно, так! Допоможу я Грицю і лісовим звірятам,

Силу, спритність, витривалість через хортинг придбати.

*(Хортишко показує прийоми хортингу разом із хортингістами (вихованцями гуртка з валеологічного хортингу) і тренером (інструктором із фізкультури). Гриць та лісові звірята говорять: „Хортинг – це сила і честь!“. Хортишко співає „Пісню хороброго Хортишка“, слова і музика О. Острянської).*

**„Пісня хороброго Хортишка“**

Я – Хортишко, український хлопчик бравий,

Я люблю свій рідний край, свою державу.

На складних змаганнях я сміливо виступаю:

Україну-неньку в світі прославляю!

*Приспів:*

Славна, дружна в Хортингу сім'я – в злагоді живем і ти, і я.

Хортингом займатись і корисно, і цікаво: здобудеш ти здоров'я, честь і славу!

Тренуюсь я сумлінно, чесно, вправно,

Розум, волю, силу розвиваю славно.

А як треба мою рідну Україну захистити,

Батьківщину буду я сміливо боронити!

Щоб систематично тренуватись,

Не потрібно, друзі, лінуватись.

Але будете назавжди міцне здоров'я мати –

Всі хвороби враз перемагати!

Хочеш бути сильним і здоровим – швидше ти приєднуйся до нас.

З хортингом дружитимем роками – справи й настрої будуть „вищий клас“!

Будемо ми разом тіло й душу тренувати,

Людям у біді допомагати!

**Хортишко:** Україні-неньці ми всі разом допоможемо,

**Всі (Гриць, Зайчик, Лисичка, Ведмедик):** Злого змія дружно ми в двобої переможемо!

**Гриць:** Батьківщино, ненько рідна, земле сонячна і хлібна, ти навіки в нас одна.

Ти як мати – найрідніша, ти з дитинства – наймиліша,

Ти й узимку – найтепліша, наша отча сторона.

**Берегиня:** Рідний край наш захистить! Хай друзі вам завжди щастить!

*(Берегиня проводить друзів у дорогу. Вони підходять до печери Змія-лиходія).*

**Гриць:** Дядько Змію! В цю хвилину мою неньку-Україну ти негайно відпусти!



**Змій:** Ну й нахабство! Геть іди! Тебе я зовсім не боюся, може лиш трошки стрепенуся, як прийде сюди хоробрий Хортишко, бо лише він здатний мене побороти, адже, він сміливий, сильний і витривалий.

**Гриць:** Гей, Хортишку, Зайчику, Лисичко, Ведмедику! Допоможіть мені матінку-Україну врятувати!

**Звірята (рішуче разом):** Грізний Змію, ти тікай, бо тобі настане край!

Ми – дружні й сміливі: як чесно з тобою зійдемося в двобої,

Перемогу отримаєм враз над тобою!

*(Звучить драматична класична музика у рок-обробці. Всі друзі б'ються зі Змієм).*

**Ведуча:** Стали Гриць, Хортишко й лісові звірята боротися проти страшного та непереможного Змія-лиходія. Хортишко вправними спортивними прийомами з хортингу збив Змія з ніг. Гриць йому допомагав. Зайчик Змія лапками побивав, скакав навколо нього так швидко, що Змію паморочилося в усіх трьох головах. Лисичка Змія гострими зубами кусала й проганяла. Ведмедик сильними передніми лапами бив Змія, а задніми ще й притупував. Зрештою, дружні малята отримали перемогу. Злякався лютий Змій та й почав тікати геть!

**Змій:** Ой лишенько! Рятуйте бідного Змія! Перемогли мене дружні малята. Дуже соромно мені за свої погані вчинки. Ніколи більше не буду я людей і тварин ображати.

*(Змій тікає).*

**Ведуча:** Здійнявся Змій у повітря, полетів у далекі краї й більше не повертався. Визволили малята Матінку-Україну з полону – зі Змієвої печери. Зраділа Матінка-Україна, що Гриць потоваришував із Хортишком і звірятами, знайшов собі справжніх надійних друзів, які не підведуть, а допоможуть у скрутну хвилину.

*(Виходить з печери Матінка-Україна (звучить пісня „Ти моя Україна“, співає Т. Повалій)).*

**Матінка-Україна:** Грицю, синочку мій рідний, дякую тобі! *(обіймає своїх визволителів: Гриця, Хортишка, звірят)*. І тобі, сміливий Хортишко, і вам, дружні звірята, дякую за те, що врятували мене від лихого Змія й допомогли моєму Грицеві отримати перемогу над злом. Треба нам до рідного дому швидше вирушати й гарну українську пісню в далекій дорозі заспівати.

Всі народи мову мають, всі своїх пісень співають.

Бо хто має мову рідну, той багатий, а не бідний.

Будемо ми разом жити, будем щастю ми радіти,

Працювати, веселитись, і ніколи не сваритись,

Щоб квітнули лани і гай, і увесь наш рідний край.

*(Йдуть і співають пісню „Чудовий край моя країна“ (слова В. Шпюртька, музика А. Олєйнікової)).*

**Ведуча:** І стали Гриць, Матуся-Україна та звірята дружно й радісно жити разом, а Хортишко – в гості приходити. Матуся про них дбала, піклувалась, годувала, а вони її любили, берегли, шанували і захищали. І розквітла навкруги земля, а люди стали називати весь цей благословенний край Україною.

**Хортишко і Гриць (разом):** Україно! Рідний краю! За тебе кращого немає!

**Зайчик:** Я люблю її долини, ріки, гори, полонини!

**Лисичка:** Хай повіки вона квітне, хай всміхаються тут діти!

**Ведмедик:** Будемо її плекати

**Усі (разом):** Україна – наша Мати!

*(Всі артисти виходять і виконують танцювальну композицію під музику пісні А. Князя „А у нас синє небо, жовте поле“. Всі учасники театралізованого дійства разом із дітьми в залі, вихователями й батьками виконують пісню „Мій рідний край“, слова і музика Н. Гайшинець).*

**Ведуча:** Ось і закінчилася щасливо наша мудра казка про те, як маленький Гриць із друзями Матінку-Україну врятували. Я впевнена, що всі ви дуже любите нашу неньку-Україну, як маленький Гриць, як хоробрий Хортишко та зможете її захищати. Любі глядачі, чи сподобалася вам театралізована вистава? Сьогодні поділіться своїми враженнями від вистави зі своєю родиною (з батьками, з сестричками й братиками, з бабусями й дідусями), а також зі своїми друзями-дітками, з вихователями. А зараз всі актори й глядачі хвилинку подумайте про ваші найяскравіші враження від театралізованого дійства, бо наші діти – майбутні

кореспонденти – візьмуть інтерв'ю у акторів і глядачів. Запрошуємо на колективну фотосесію до наших юних фотографів. До нових цікавих зустрічей у нашому родинному театрі!

*(Лунають гучні оплески глядачів. Діти-кореспонденти беруть інтерв'ю у акторів і глядачів, діти-фотографи роблять пам'ятні світлини).*

Таким чином, аналіз досвіду експериментальної роботи дозволяє зробити **висновки**, що підготовка та презентація вистав родинних театрів сприяє успішній соціалізації старших дошкільників, закріпленню й творчому застосуванню соціально-комунікативних умінь у різних життєвих ситуаціях, істотній активізації глядацької готовності вихованців до емоційно-ціннісного сприйняття театралізованого дійства, до обміну враженнями (думками, пережитими почуттями, цінними висновками) від вистави, а також активізації виконавської готовності дітей-акторів до відповідального та яскравого виконання ролей, втілення художнього образу в театралізованій казці. Традиційне довірливе обговорення кожної вистави вихователями разом із дітьми в групах шляхом влучних рефлексивних запитань допомагає глибоко проаналізувати риси характеру героїв казки, які продемонстрували виконавці в різних життєвих ситуаціях, виявити причини тих чи інших учинків і їх наслідки для кожного персонажа, зробити з дітьми важливі мудрі висновки для формування життєвої компетентності старших дошкільників (зокрема, вміння адекватно реагувати на різні життєві ситуації та співвідносити характер емоційної поведінки з її наслідками для самого себе та оточуючих людей; вміння вербально передати емоційний стан; уміння надати емоційну підтримку дитині, дорослому; вміння поважати інтереси й бажання інших людей).

**Перспективи подальших досліджень** проблеми використання педагогами театралізованої діяльності як засобу соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу) вбачаємо в активізації процесу соціалізації вихованців шляхом організації колективних показових змагань гуртківців із різних дитячих садочків з використанням елементів театралізації, завдань на творче застосування дітьми соціально-комунікативних умінь і залучення широкого кола батьківської громади до зміцнення фізичного й соціального здоров'я членів родини засобами родинного театру та сімейного хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гайшинець Н. Як маленький Гриць Україну рятував : музична казка для лялькового театру / Н. Гайшинець // Музичний керівник. – 2016. – № 6. – С. 23–32 : фото.
2. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка : учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. / Н. Ф. Голованова. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.

#### **REFERENCES**

1. Gaishinets, N. (2016). Yak malenkiy Pruts Ukrainy riatyvav: myzychna kazka dlia lialkovoho teatru [How little Grits rescued Ukraine: a musical tale for the puppet theater]. *Myzichnyi kerivnyk [Musical Director]*, 6, 23–32.
2. Golovanova, N. F. (2004). *Sotsializatsia i vospitanie rebenka* [Socialization and upbringing of the child]. – SPb.: Rech.

**Олена Остряньська.**

**Використання педагогами театралізованої діяльності як засобу соціалізації старших дошкільників (на прикладі гуртка з валеологічного хортингу).**

У статті висвітлено передовий педагогічний досвід творчої співпраці педагогів Інституту проблем виховання НАПН України з вихователями експериментальних майданчиків із упровадження актуальної проблеми соціалізації дітей старшого дошкільного віку засобами театралізованої діяльності. Презентовано результати творчого доробку науковців і практиків щодо створення театралізованої вистави як елементу навчально-методичного комплексу для формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників (у процесі гурткової роботи з валеологічного хортингу). На основі аналізу результатів експериментальної роботи підтверджено, що новизна та змістовність науково-методичних заходів ІПВ НАПН України на експериментальних майданчиках є простором для інноваційного розвитку педагогічних колективів із теми „Формування соціально-комунікативних умінь у старших дошкільників у

процесі театралізованої діяльності в дошкільному навчальному закладі“. Це переконливо доведено глибиною та інноваційністю презентованих учасниками семінарів форм роботи: мультимедійні наукові доповіді, обмін педагогічним досвідом, творча майстерня педагогів-практиків, рефлексивне коло педагогічних думок у творчому діалозі науковців і педагогів-практиків експериментальних майданчиків.

**Ключові слова:** соціалізація, хортинг, вихователь, дошкільний навчальний заклад, навчально-методичне забезпечення, дитина старшого дошкільного віку, театралізована діяльність, передовий педагогічний досвід, професійна діяльність, формування, гурткова робота.

**Elena Ostryanskaya.**

(Institute of Problems on Education of the National academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Str. M. Berlinskogo 9, Kyiv, Ukraine).

***Using theatrical activity by teachers as a means of socializing older preschoolers (as an example, a circle of valeological horting).***

*The article described the advanced pedagogical experience of creative cooperation of teachers of Institute of Educational Problems of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine with educators of experimental grounds of implementation of the actual problem of socialization of older preschool age children by means of theatrical activity. Presented results of the creative work of scientists and practitioners about creating a theatrical performance as an element of the teaching-methodical complex for the formation of social and communicative abilities of older preschoolers (in the process of group work on valeological horting). On the basis of the analysis of the results of experimental work confirmed that novelty and content of scientific and methodical measures IEP NAPS of Ukraine on experimental grounds is the space for innovative development of pedagogical collectives by theme „Formation of social and communicative abilities of older preschoolers in the process of theatrical activity in preschool educational institution“. This is convincingly proved by the depth and innovation of forms of work, presented by the participants of the seminars: multimedia scientific reports, exchange of pedagogical experience, creative workshop of practicing teachers, reflexive circle of pedagogical thoughts in creative dialogue of scientists and practicing teachers of experimental grounds.*

**Key words:** socialization, horting, educator, preschool educational institution, educational and methodical support, child of the senior preschool age, theatrical activity, advanced pedagogical experience, professional activity, formation, circle work.

**Елена Острынская.**

***Использование педагогами театрализованной деятельности как средства социализации старших дошкольников (на примере кружка по валеологическому хортингу).***

*В статье освещен передовой педагогический опыт творческого сотрудничества педагогов Института проблем воспитания НАПН Украины с воспитателями экспериментальных площадок по внедрению актуальной проблемы социализации детей старшего дошкольного возраста средствами театрализованной деятельности. Презентованы результаты творческих наработок теоретиков и практиков по созданию театрализованного спектакля как элемента учебно-методического комплекса для формирования социально-коммуникативных умений у старших дошкольников (в процессе кружковой работы по валеологическому хортингу). На основе анализа результатов экспериментальной работы подтверждено, что новизна и содержательность научно-методических мероприятий ИПВ НАПН Украины на экспериментальных площадках – пространство для инновационного развития педагогических коллективов по теме „Формирование социально-коммуникативных умений у старших дошкольников в процессе театрализованной деятельности в дошкольном образовательном учреждении“. Это убедительно доказано глубиной и инновационностью презентованных участниками семинаров форм работы: мультимедийные научные доклады, обмен педагогическим опытом, творческая мастерская педагогов-практиков, рефлексивный круг педагогических мыслей в творческом диалоге науки и практики.*

**Ключевые слова:** социализация, хортинг, воспитатель, дошкольное образовательное учреждение, учебно-методическое обеспечение, ребёнок старшего дошкольного возраста, театрализованная деятельность, передовой педагогический опыт, профессиональная деятельность, формирование, кружковая работа.

**ЗАСТОСУВАННЯ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ  
СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ХОРТИНГІСТІВ ІЗ СЕРЕДНІМ РІВНЕМ  
РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ**

**Постановка проблеми.** Одна з найважливіших складових спортивного тренування хортингістів є фізична підготовка, яка спрямована на розвинення рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координаційної здібності. Спеціалісти спортивних єдиноборств поділяють фізичну підготовку хортингістів на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів хортингістів і створює найкращі умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Набутий функціональний потенціал із використанням атлетичних вправ силової спрямованості у процесі загальної фізичної підготовки являє неодмінну передумову для успішного вдосконалення у спорті. Високі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння перенесенню тренувального ефекту з загальних на спеціальні та змагальні вправи.

Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи та заняття різними видами спорту. Атлетичні вправи силової спрямованості – це система вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури й зміцнення здоров'я, а також, рятує від багатьох фізичних вад, таких як сутулість, впалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та інше. При цьому дії спортсмена хортингіста, спрямовані на виконання таких вправ, які мають відповідати координаційній структурі, характеру виконання, кінематиці та динаміці основної фізичної вправи або прийому.

Спеціальна фізична підготовка спортсменів, які займаються хортингом і мають середній рівень розвитку силових якостей спрямована на розвинення рухових здібностей відповідно до вимог, обумовлених специфікою даного виду спорту та особливостями змагальної діяльності. Із застосуванням спеціальної фізичної підготовки переважному впливу мають піддаватися ті м'язові групи та їх антагоністи, на які припадає основне навантаження під час змагальної діяльності. Засобами спеціальної фізичної підготовки хортингістів є різноманітні вправи з обтяженнями, які найбільш ефективно розвивають окремі групи м'язів для виконання основних змагальних дій – ударів; входження у ближній бій та вихід із нього, захисні дії, захвати, кидки тощо.

Співвідношення загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки у тренуванні залежить від розв'язуваних завдань, віку хортингіста, його кваліфікації та індивідуальних особливостей, а також від розділу змагань хортингу, етапів і періодів тренувального процесу [5, с. 462].

Отже, проблема застосування атлетичних вправ для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей є дуже актуальною для спеціалістів зі спортивних єдиноборств. Нами розроблені рекомендації, щодо засобів відновлення спортивної працездатності при використанні атлетичних вправ, а також комплекси силових вправ із гириями.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Загальним питанням удосконалення фізичної підготовленості спортсменів присвячені роботи С. Н. Бубки, М. М. Булатової, Е. А. Єрьоменка, В. М. Платонова, Л. П. Матвєєва, Ю. В. Верхошанського, В. С. Келлера та ін. [1; 5]. Питаннями атлетичного тренування, удосконалення силових якостей спортсменів займалися фахівці Д. Вейдер, Л. С. Дворкін, А. С. Медведєв, В. Г. Олешко, В. Н. Плехов, С. О. Сичов, Ю. Хартманн й ін. [2–12].

Незважаючи на велику кількість публікацій, щодо вдосконалення фізичних якостей спортсменів різних спеціалізацій, ми не знайшли необхідних рекомендацій по застосуванню засобів відновлення спортивної працездатності при використанні тренувальних навантажень, а також комплексів атлетичних вправ для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей.

**Мета статті** – полягає в рекомендаціях, щодо застосування атлетичних вправ для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей, засобів відновлення спортивної працездатності при фізичних навантаженнях і комплексів силових вправ із гирями у тренувальному процесі.

**Результати дослідження.** Для досягнення високих спортивних результатів у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки єдиноборців застосовують фізичні навантаження. Фізичне навантаження – один із найважливіших засобів зміцнення здоров'я, підвищення спортивної працездатності, досягнення високих показників фізичного вдосконалення. Певні досягнення у спорті залежать від спортивної працездатності та вміння єдиноборців швидко відновлюватися після напружених тренувальних навантажень. Застосування атлетичних вправ для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей потребує використання певних засобів відновлення спортивної працездатності. Чим швидше відбувається відновлення, тим більшу роботу і з більшою ефективністю може виконати спортсмен без шкоди для свого здоров'я. Підвищення спортивної працездатності сьогодні нерозривно пов'язано з удосконаленням усієї системи підготовки кваліфікованих спортсменів, зокрема, з використанням допоміжних, нетрадиційних засобів підвищення працездатності та розширення функціональних можливостей організму.

У результаті напружених силових навантажень в організмі відбувається ряд закономірних змін: зменшення його енергетичних, ферментних і пластичних ресурсів, зміна хімізму крові, нагромадження продуктів розпаду тощо. Все це призводить до змін загального стану спортсмена, до появи почуття втоми, зниження працездатності. Поступова ліквідація цих зрушень до досягнення або перевищення передробочого рівня функціонування організму – основа процесу відновлення.

Дослідженнями встановлено, що процеси відновлення піддаються тренуванню. Прискорення відновлення – один із основних показників стану тренуваності. Прискорення відновлення можна досягти як природним шляхом (раціоналізація силових тренувань і режиму), так і шляхом використання допоміжних засобів стимулювання відновлювальних процесів. Нами *основні засоби відновлення поділялися на три групи*, котрі умовно можна назвати педагогічними, психологічними та фізично-реабілітаційними.

До педагогічних засобів ми відносили: раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної підготовки хортингістів; навантаження та відпочинку в мікро-, макро- та багаторічних циклах тренувань; варіювання та хвилюподібність навантажень; вправи для розслаблення м'язів і дихальних вправ у ході заняття та у вигляді окремих занять; запровадження днів і періодів профілактичного активного відпочинку; повноцінна розминка та заключна частина заняття; створення належного емоційного фону, індивідуалізація тренування тощо.

Під психологічними засобами ми розуміли ті з них, дія котрих спрямована, головним чином, на відновлення нервової рівноваги та стійкості психіки хортингіста у зв'язку з великими навантаженнями та змаганнями. До цих заходів належали спеціальні засоби регуляції психічних станів, повноцінний сон, психорегуюче аутогенне тренування, засоби м'язової релаксації, використання деяких медикаментозних засобів, спрямованих на врівноваження нервових процесів та інше.

До засобів фізичної реабілітації відновлення ми відносили: фізичні фактори (гідро-, бальнео-, електро-, світло-, тепло процедури, масаж, аероіонізація), раціональне харчування, вітамінізація, використання деяких природних рослинних і фармакологічних засобів, правильно організований добовий режим, кліматичні фактори тощо.

Надані рекомендації у дослідженні щодо засобів відновлення спортивної працездатності у хортингістів сприяли розробці комплексів атлетичних вправ силової спрямованості з урахуванням тренувального навантаження в залежності від віку, статті та вагової категорії, ваги гир (від 8 кг до 16 кг).

Ми пропонуємо комплекси атлетичних вправ із гирями для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей:

**Понеділок**

1. Для м'язів рук. В.п. – ноги нарізно, гирю утримувати на грудях обома руками за дужку. Вижимати гирю. Повторити 8–10 разів кожною рукою. Дихання рівномірне.
2. Для двоголових м'язів плеча і частково м'язів спини. В.п. – ноги нарізно, пряма рука захоплює дужку гирі долонею вперед. Піднімати гирю до плеча, з силою згинаючи руку. Повторити кожною рукою по 8–10 разів. Дихання рівномірне.
3. Для м'язів рук і грудей. В.п. – лежачи горілиць, гиря стоїть за головою. Обхопити руками дужку гирі, підняти її з-за голови на випростані руки й опустити на стегна, зробити видих. Виконати 6–8 разів.
4. Для м'язів спини і живота. В.п. – сидячи на підлозі, ноги розведені в сторони, гиря за головою. Тримаючи гирю обома руками, нахилитися вперед. Повторити до 10 разів.
5. Для м'язів спини і живота. В.п. – сидячи на підлозі, ноги широко розведені, тримати гирю обома руками за головою. По черзі нахилитися до кожної ноги, прагнучи торкнутися стегна грудьми. Повторити до 10 разів.
6. Для м'язів ніг. В.п. – ноги на ширині плечей, присідати на повних ступнях з двома гирями на грудях. Повторити 10 разів.
7. Для м'язів ніг. В.п. – Ходьба випадами з гирею на спині. Зробити 10–20 випадів на кожную ногу.

**Середа**

1. Для м'язів рук. В.п. – ноги на ширині плечей, в обох руках по гирі. Згинати руки в ліктьових суглобах, підняти гирі вгору – вдих; опускаючи гирю у в.п. – видих. Виконати 8–10 разів.
2. Для дельтовидних м'язів. В.п. – ноги на ширині плечей. Підняти гирю вгору на випростані руки – вдих; опускаючи гирю у в.п. – видих. Виконати 6–8 разів.
3. Для м'язів рук, грудей і живота. В.п. – сидячі на лаві, підняти гирі до плечей, лягти горілиць й тримати гирі на передпліччях. Зробити вдих і вижимати гирі. Виконати 8–10 разів.
4. Для м'язів тулуба. В.п. – ноги ширше плечей, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Колові рухи тулубом, не згинаючи ніг; при нахилі назад – вдих, при нахилі вперед – видих. Повторити 8–10 разів в кожен бік.
5. Для косих м'язів живота. В.п. – ноги нарізно, гиря в обох руках за головою біля потилиці. Нахилити тулуб по чергово в сторони, не згинаючи колін; випрямляючись – вдих, нахилиючись – видих. Повторити 8 разів в кожную сторону.
6. Для м'язів ніг. В.п. – підняти гирю обома руками й покласти на плечі за головою (підтримувати обома руками); виконати 4 підскоки на лівій, правій і на обох ногах. Виконати тричі кожную вправу. Дихання рівномірне.
7. Для м'язів кисті. В.п. – сидячи на підлозі, ноги поставлені широко, гиря між ногами, дужкою догори (паралельно з ногами). Взяти обома руками за дужку й, натискаючи на неї, намагатися поставити гирю на дужку. Цю вправу можна виконувати також однією рукою. Дихання рівномірне.

**П'ятниця**

1. Для м'язів рук і спини. В.п. – ноги на ширині плечей, коліна зігнуті. Нахиливши тулуб уперед, взятися рукою за дужку гирі. Ледь піднявши гирю над підлогою, качнути її назад між ногами, потім махом по дузі вперед вирвати на пряму руку. Виконати по 10 разів кожною рукою з відпочинком; на початку вправи – вдих, наприкінці – видих.
2. Для косих м'язів живота і м'язів рук. В.п. – сидячи на підлозі, гиря стоїть праворуч (ліворуч). Узяти її обома руками за дужку, зробити короткий вдих, підняти й переставити на другий бік – видих. Виконати 8–10 разів у кожную сторону.
3. Для косих м'язів живота. В.п. – ноги нарізно, в одній руці – гиря. Передавати гирю (навкруги тулуба) з однієї руки в другу. Дихання рівномірне. Виконати 8–10 разів.
4. Для м'язів рук і грудей. В.п. – сидячи на лаві, підняти гирі до плечей, лягти горілиць й тримати гирі на передпліччях. Зробити вдих і вижимати гирі по черзі кожною рукою по 6–8 разів.

5. Для м'язів спини. В.п. – сидячи на підлозі, гиря за головою на плечах, обидві руки тримають її. Зробити короткий вдих, нахилити тулуб уперед; випрямляючи тулуб – видих. Ноги випростані. Виконати 8-10 разів.
6. Для м'язів ніг. В.п. – гиря на плечах за головою, права (ліва) нога поставлена на лаву, стілець тощо. По черзі випростовуватися на одній нозі – вдих; опускаючись у в.п. – видих. Виконати по 8 разів на кожній нозі.
7. Для м'язів спини, ніг, дельтовидних і триголових м'язів. В.п. – ноги нарізно, коліна зігнуті, тулуб нахилений вперед, кисті обхоплюють гирі долонями до себе. Тягнути гирю дужкою вертикально вгору, випрямляючи й тулуб. Піднімаючи гирю – вдих, опускаючи – видих. Повторити до 10 разів.

**Висновки.** Отже, дія засобів підвищення спортивної працездатності хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей спрямована на швидке відновлення обміну речовин, пластичних і енергетичних ресурсів тканини, координуючої діяльності нервової системи та функції вегетативних систем, що забезпечують ефективне виконання чергових м'язових навантажень, швидке виведення з організму продуктів розпаду. Все це знімає почуття втоми, стимулює діяльність основних функціональних систем, підвищує захисні та адаптивні властивості організму.

Поєднання засобів відновлення спортивної працездатності з комплексом атлетичних вправ із гирями сприятиме покращенню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму та фізичних показників хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть спрямовані на узагальнення та оприлюднення результатів педагогічних розвідок щодо впливу атлетичних вправ на вдосконалення силових якостей хортингістів із високим рівнем фізичної підготовленості.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бубка С. Н. Структура и содержание организации физической нагрузки / С. Н. Бубка // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов. – Харьков: ХХПИ, 2000. – № 4. – С. 20–26.
2. Весловуцький Ц. В. Фізичні вправи з обтяженнями / Ц. В. Весловуцький. – К. : Здоров'я, 1984. – 104 с.
3. Вейдер Д. Система строительства тела / Д. Вейдер. – М. : ФИС, 1991. – 112 с.
4. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
5. Єрьоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України: метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К.: Паливода А. В., 2014. – 1064 с.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: [учебное пособие] / А. С. Медведев. – М. : ФИС, 1986. – 272 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Олешко В. Г. Силові види спорту: [підручник] / В. Г. Олешко. – К. : Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Сичов С. О. Атлетизм: [навч. посіб.] / С. О. Сичов. – К. : ІЗМН, 1997. – 64 с.
10. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.
11. Сичов С. Педагогічні технології залучення студентської молоді до занять силовими вправами та єдиноборствами (хортингом) / С. Сичов // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 151–156.
12. Сичов С. Удосконалення силових якостей хортингістів із низьким рівнем фізичної підготовленості / С. Сичов // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. кол.: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 167–172.

**REFERENCES**

1. Bubka, S. N. (2000). Struktura i sodержanie orhanizatsii fizicheskoi nahruzki [Structure and organization Contents Physical load]. In *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh spetsialnostei*, 4 (pp. 20–26). Kharkiv: KhKhPI.
2. Veslovutskyi, Ts. V. (1984). *Fizychni vpravy z obtyazhenniamy* [Exercise with weights]. Kyiv: Zdorovia.
3. Veider, D. (1991). *Sistema stroitelstva tela* [System construction of PE]. Moscow: FiS.
4. Dvorkin, L. S. (2003). *Silovye edinoborstva. Atletizm, kulturizm, pauerliftinh, hirevoi sport* [Silovye edynoborstva. Athletics, bodybuilding, pauerlyftynh, sports hyrevoy]. Rostov n/D: Feniks.
5. Yeromenko, E. A. (2014). *Hortyng – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy* [Horting – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Medvedev, A. S. (1986). *Sistema mnoholetnei trenirovki v tiazholoi atletike* [The system mnoholetney trenyrovky in severe Athletic]. Moscow: FiS.
7. Platonov, V. M. (1995). *Fizychna pidhotovka sportsmena* [Physical preparation of athletes]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
8. Oleshko, V. H. (1999). *Sylovi vydu sportu* [Power Sports]. Kyiv: Olimpiiska literatura.
9. Sychov, S. O. (1997). *Atletyzm* [Athletics]. Kyiv: IZMN.
10. Sychov, S. O., & Popadiukha, Yu. A. (2007). *Osnovy sylovykh vydiv sportu ta yedynoborstv* [Fundamentals of power sports and martial arts]. Kyiv: NTUU „KPI“.
11. Sychov, S. (2015). Pedahohichni tekhnolohii zaluchennia studentskoi molodi do zaniat sylovymy vpravamy ta yedynoborstvamy (khortynhom) [Pedagogical technologies of involvement students in strength exercises and martial arts (horting)]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 4* (pp. 151–156. Kyiv: Palyvoda A. V.
12. Sychov, S. (2016). Udoskonalennia sylovykh iakostei khortynhistiv iz nyzkym rivnem fizychnoi pidhotovlenosti [Improvement of power qualities of hortingists with low level of physical fitness]. In Bekh, I. D. al. (Eds.). *Teoriia i metodyka hortynhu: Issue 5* (pp. 167–172). Kyiv: Palyvoda A. V.

**Сергій Сичов, Олена Сиротинська.**

***Застосування атлетичних вправ для підвищення спортивної працездатності хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей.***

У статті надані рекомендації щодо застосування атлетичних вправ для хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей. Найважливішою складовою спортивного тренування хортингістів є загальна та спеціальна фізична підготовка, яка спрямована на розвиток рухових якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координаційних здібностей. Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток спортсменів хортингістів, а спеціальна відповідно до вимог, обумовлених специфікою даного виду спорту та особливостями змагальної діяльності. Для виконання тренувальних завдань як загальної так і спеціальної фізичної підготовки застосовують різноманітні навантаження, які викликають почуття втоми. Тому нами розроблені рекомендації щодо застосування засобів відновлення спортивної працездатності при тренувальних навантаженнях. Дослідженням встановлено, що процеси відновлення піддаються тренуванню, а засоби відновлення ми поділяли на педагогічні, психологічні та реабілітаційні.

Надані рекомендації у дослідженні, щодо засобів відновлення спортивної працездатності у хортингістів із середнім рівнем розвитку силових якостей, сприяли розробці комплексів фізичних вправ із гирями, де враховувалось тренувальне навантаження в залежності від віку, статті та вагової категорії.

**Ключові слова:** силові якості, середній рівень розвитку, загальна і спеціальна фізична підготовка, спортивна працездатність, тренувальний процес, вправи, гирі, хортинг, єдиноборства.



**Sergiy Sychov, Olena Syrotynska.**

National Technical University of Ukraine „Kyiv Polytechnic Institute“ (Verhnoklyuchova Str. 1/26, Kyiv, Ukraine).

***The use of athletic exercises for improving athletic performance of hortingist with midrange power quality.***

*The article provides recommendations on the use of athletic exercises for hortingist with midrange power quality. An important part of hortingists' sports training have general and special physical training, which aims on the development of motor qualities – strength, speed, endurance, agility, flexibility, coordination abilities. General physical training provides a comprehensive development of the hortingist athletes, and special in accordance with the requirements arising from the specificity of sport and features of competitive activity. To perform the training tasks as general and special physical training they use different loads, which cause a feeling of fatigue. Therefore, we have developed recommendations for usage means of restoration of athletic performance at training loads. The study found that recovery processes are amenable to training and means to restore, we have divided into pedagogical, psychological and rehabilitation.*

*The recommendations in the study of means recovery of sports working capacity of hortingist with midrange power qualities contributed to the development of systems of physical exercises with weights, which take into account the training load, depending on the age, gender and weight category.*

**Key words:** power quality, the average level of development, the general and special physical podgatovka, athletic performance, training process, exercises, weights, horting, martial arts.

**Сычев Сергей, Сиротинская Елена.**

***Использование атлетических упражнений для повышения спортивной работоспособности хортингистов среднего уровня развития силовых качеств.***

*В статье даны рекомендации по использованию атлетических упражнений для хортингистов среднего уровня развития силовых качеств. Важной составляющей спортивной тренировки хортингистов есть общая и специальная физическая подготовка, которая направлена на развитие двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координационных способностей. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие спортсменов хортингистов, а специальная в соответствии с требованиями обусловленными спецификой данного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности. Для выполнения тренировочных заданий, как общей, так и специальной физической подготовки используются различные нагрузки, которые вызывают чувство утомления. Поэтому нами разработаны рекомендации по использованию средств восстановления спортивной работоспособности при тренировочных нагрузках. Исследованием установлено, что процессы восстановления поддаются тренировке, а средства восстановления мы разделили на педагогические, психологические и реабилитационные.*

*Данные рекомендации в исследовании средств восстановления спортивной работоспособности хортингистов среднего уровня развития силовых качеств способствовали разработке комплексов физических упражнений с гириями, где учитывались тренировочные нагрузки в зависимости от возраста, пола и весовой категории.*

**Ключевые слова:** силовые качества, средний уровень развития, общая и специальная физическая подготовка, спортивная работоспособность, тренировочный процесс, упражнения, гири, хортинг, единоборства.

**ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ СЕРВІСІВ GOOGLE  
У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ ІЗ ХОРТИНГУ**

**Актуальність.** Сучасне інформаційне суспільство передбачає впровадження та ефективне використання нових інформаційних сервісів, одним із перспективних напрямів розвитку яких є хмарні обчислення – новий підхід до інформаційних технологій, при якому технології стають доступними для користувачів у потрібному обсязі й тоді, коли вони їх потребують. Нами зазначалося, що оволодіння сучасними інформаційними та комунікаційними технологіями, їх використання в професійній діяльності є одним із актуальних напрямів підготовки будь-якого фахівця, в тому числі й фахівця з хортингу [4]. Проф. В. Биков наголошує, що експоненційне зростання знань і пов'язані з цим радикальні технологічні зміни по іншому ставлять традиційні проблеми здобування знань й опанування знаннями в професійному середовищі [2], а впровадження ІКТ у різні сфери діяльності людини має виключно високу ефективність [1]. Тому, спрямованість фахівця на використання сучасних хмарних сервісів, як високоефективного засобу професійної діяльності, забезпечує підвищення рівня його професійної підготовки та вдосконалення.

Аналіз доступних на сьогодні хмарних сервісів показав, що найбільш повний спектр хмарних послуг надається компанією Google [5], тому обрана тема має актуальність відповідно до сучасних вимог інформаційного суспільства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про різноманітні напрями використання хмарних обчислень у ІТ-напряму, економіці, управлінні підприємствами та організаціями, в освіті та науці, соціальній сфері тощо [5].

Загальні напрями впровадження хмарних технологій в організації освітніх систем досліджувалися у роботах В. Бикова, М. Жалдака, С. Литвинової, Н. Морзе, В. Олексюка, З. Сейдаметової, А. Стрюка, М. Шишкіної та ін. Стан і перспективи застосування хмарних технологій в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту розглядає Л. Денисова.

Водночас, аналіз наукових джерел і проведені дослідження свідчать про те, що питання застосування можливостей хмарних сервісів у галузі професійної діяльності спортсменів, фахівців із хортингу, зокрема, розроблені недостатньо й потребують систематизації та впровадження.

**Мета статті** – проаналізувати можливості використання та впровадження хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців із хортингу.

**Виклад основного матеріалу.** Очевидна тенденція стрімкого розвитку комп'ютерних засобів і ІКТ, зокрема, цифрових і оптико-волоконних, мобільних і бездротових, їх широке впровадження в усі сфери суспільного життя, потреба та бажання населення, особливо молоді, широко застосовувати їх у повсякденному житті й професійній діяльності буде простежуватись і у найближчу перспективу, зазначає проф. В. Биков [1]. „За сучасних умов, люди, як визначальні складові соціотехнічних систем, мають „встигати“ за соціально-економічними та науково-технологічними змінами, адекватно реагувати на них. Отже, з'являється потреба постійного (в темпі реальних змін) переосмислення відомих і отримання нових знань про людину, суспільство та природу, необхідність, щоб члени суспільства опанували цими знаннями, набули навички життєдіяльності в сучасному світі“ [1]. У таких умовах ідеї та технології хмарних обчислень мають стати предметом пріоритетного вивчення, засобами навчання, досліджень і управління [2].

Визначення, сутність і основні характеристики хмарних обчислень, базові моделі побудови хмар, переваги й недоліки використання хмарних технологій та їх сервісів було розглянуто нами в попередніх роботах [4; 5].

Сьогодні набули помітного поширення ІКТ-засоби нового покоління, що своїми користувальними властивостями відображають особливості функцій, будови та параметрів нової мережної хмарної ІКТ-інфраструктури (iPAD, imPad, iPadHibrid, Reder, iPhone, SmartPhone, iPod, мультимедійні дошки з Інтернет доступом й ін.). Поряд із вимогами щодо процесуальних властивостей таких засобів (швидкодія, обсяг пам'яті та ін.) на перший план вийшла їх мобільність. З'явилися мобільні Інтернет пристрої – МІП (Mobil Internet Device, Internet-Gadgets), для яких характерні: малі масогабаритні параметри та електроспоживання, довготривале автономне енергозабезпечення; планшетна (кишенькова) високоергономічна конструкція; швидкий, зручний і безпечний мультисервісний сенсорний екран із гіроскопічною функцією та високою розрізняльною здатністю; повний спектр засобів і протоколів під'єднання до інших комп'ютерних, аудіо- і відео-засобів, засобів друку, ІКМ (Інтернет) і мобільних коміркових мереж; гнучке та систематично оновлюване мережними засобами програмне забезпечення. При цьому залишається можливість використання в хмарній ІКТ-інфраструктурі традиційних комп'ютерних ІКТ-засобів, таких як десктопи, ноутбуки, нетбуки та комп'ютерні мережні комплекси на їх основі [1; 2].

Масштаби виробництва та використання ІКТ-засобів, всеосяжна інформатизація суспільства зумовили помітний розвиток ІКТ-індустрії, в складі якої стрімкими темпами розвиваються фірми та компанії, що спеціалізуються на аутсорсінгу з надання різним користувачам широкого спектру ІКТ-послуг [2], зокрема, підтримку технологій хмарної інфраструктури. Ці компанії-аутсорсери у своїй діяльності спираються на розгорнуту та розгалужену світову мережу центрів даних (дата-центрів) із надвеликими потужностями процесорних, комунікаційних і зберігаючих кластерів. При цьому загальним для користувачів хмарної інфраструктури є впевненість у тому, що ІКТ-потужності і сервіси адаптивних інформаційних комп'ютерних мереж у змозі задовольнити різноманітні потреби в опрацюванні даних [2]. Такі послуги й надає компанія Google, якій належить першість із точки зору популяризації, використання хмарних технологій.

Google Inc. – американська транснаціональна публічна корпорація, що інвестує в інтернет-пошук, хмарні обчислення та рекламні технології. Google підтримує та розробляє ряд інтернет-сервісів і продуктів [8].

Google спочатку появи й до сих пір найбільш відомий як пошукова система. Але сьогодні це не тільки пошукова система, а безліч різноманітних сервісів і послуг, які можна використовувати для виконання різних задач, як у повсякденному житті, так і під час виконання професійної діяльності. Більшість із них – веб-додатки, що потребують від користувача лише наявності браузера, в якому вони працюють, та інтернет-підключення, що дозволяє працювати з ресурсами, незважаючи на апаратно-програмне забезпечення та географічне положення. Щоб отримати доступ і почати користуватися цими сервісами, необхідно створити обліковий запис (аккаунт) Google.

Аккаунт Google являє собою основний набір реєстраційної інформації для доступу до служб Google, що включає адресу електронної пошти та пароль. Він дозволяє легко переходити в будь-які інші служби Google, в яких використовуються такі ж реєстраційні дані, таким чином, достатньо один раз увійти в систему – і не доведеться багаторазово виконувати вхід при переключенні між службами [10]. Щоб переглянути доступні сервіси, після входу в аккаунт можна скористатися панеллю Google, що міститься в правому верхньому куті екрану та надає доступ до часто використовуваних додатків. До складу загальнодоступних сервісів Google входить як програмне забезпечення універсального призначення, наприклад, додатки для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримування процесів комунікації, обміну та опрацювання даних, додатки для розваг та інші, так і електронні ресурси, спеціально розроблені для навчального використання, для ведення бізнесу, для розробників тощо. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюватиметься.

Розглянемо найпопулярніші сервіси Google, які можуть бути ефективно використані у професійній діяльності фахівців із хортингу.

Google Пошук – найбільша пошукова система з власним мобільним додатком [10]. Це комп'ютерна система, призначена для пошуку інформації. Одне з найбільш відомих

застосувань пошукових систем – веб-сервіси для пошуку текстової або графічної інформації в Інтернеті. Для пошуку інформації за допомогою пошукової системи користувач формулює пошуковий запит. Робота пошукової системи полягає в тому, щоб за запитом користувача знайти документи, що містять або зазначені ключові слова, або слова, будь-яким чином пов'язані з ключовими. При цьому пошукова система генерує сторінку результатів пошуку, яка може містити різні типи результатів, наприклад: веб-сторінки, зображення, аудіофайли [9].

Google Chrome – це простий, швидкий, зручний та безпечний браузер для комп'ютерів, телефонів і планшетів [10]. Він має низку різних функцій, які роблять роботу в Інтернеті легкою та зручною. Однією з найбільш потужних функцій Chrome є можливість авторизації (входу), використовуючи Google акаунт. Авторизація дозволяє отримати доступ до закладок, збережених паролів, історії та налаштувань із будь-якого комп'ютера з доступом в Інтернет, а також, із мобільних пристроїв з можливістю синхронізації даних про роботу в браузері на різних пристроях. Chrome доступний як для iOS, так і для Android пристроїв. Завдяки мінімалістичному дизайну та широким можливостям Chrome швидко став одним із найпопулярніших веб-браузерів в світі.

Електронна пошта Gmail є безкоштовним поштовим сервісом [10]. Багато в чому Gmail схожий на будь-яку іншу електронну пошту. Він дозволяє відправляти та отримувати електронні листи, блокувати спам, створювати адресну книгу та виконувати інші базові завдання, пов'язані з електронною поштою. При цьому пошта Gmail має низку унікальних особливостей, які роблять його одним із найпопулярніших поштових сервісів. Увійти в Gmail можна на комп'ютері, або в мобільному додатку на телефоні або планшеті. Після входу в обліковий запис можна працювати з поштою. Для зручності повідомлення в Gmail сортуються автоматично та розподіляються за такими категоріями, як „Соцмережі“, „Промоакції“, „Сповідання“ та „Форуми“. При відкритті Gmail на екран виводяться несортовані повідомлення. Також реалізований миттєвий перегляд прикріплених файлів у вікні Gmail та перенесення їх на Диск для надійного зберігання, редагування та спільної роботи. У додатку Gmail для Android можна працювати з поштою будь-яких сторонніх служб, при цьому доступними будуть майже всі ті ж функції, що і в пошті Google: пошук листів за різними критеріями, переміщення листів в папки, групування листів у ланцюжки та ін. У Gmail можна налаштувати багато параметрів, наприклад, визначити підпис і включити оповіщення про нові листи на комп'ютері та мобільному пристрої.

Google Диск (Drive) – це хмарний сервіс із набором веб-інструментів для зберігання та передачі файлів різних форматів, а також перегляду відео [7]. Диск поєднує в собі функції зберігання інформації та набору інструментів і сервісів, що дозволяють вирішувати повсякденні задачі, пов'язані з роботою із документами, збиранням даних, їх обробкою, створенням зображень і презентацій [6]. Окрім зазначених базових сервісів до Google Drive можна підключати різноманітні додатки. У Google Drive можна зберігати необмежену кількість файлів, папок, резервних копій та інших важливих даних. Разом із Google Диском користувач безкоштовно отримує 15 ГБ простору для зберігання фотографій і малюнків, текстових документів і таблиць, аудіо- та відеофайлів. Файли зберігаються в центрах обробки даних Google, що забезпечує високий рівень їх захисту. Для доступу до файлів досить увійти в Google Диск на будь-якому мобільному пристрої або комп'ютері. Всі файли синхронізуються з комп'ютером, телефоном і планшетом, і доступні завжди, і скрізь. Працювати з файлами та папками на Диску можуть всі, кому користувач надає доступ, при цьому в налаштуваннях доступу для інших користувачів можна вибрати дозвіл тільки на читання, на редагування або на додавання коментарів. Сервіси Google Диск дозволяють редагувати файли одночасно з іншими користувачами та обговорювати зміни в коментарях. У спільному доступі завжди буде остання версія файлу. Коли документ редагує інший користувач, можна бачити, як рухається курсор із його ім'ям. а також, як змінюється та виділяється текст. Всі зміни автоматично зберігаються під час роботи, а завдяки історії змін можна побачити список попередніх версій документа, відсортованого за датою та авторів змін. Автоматичні оповіщення допоможуть дізнатися, хто й коли редагував файли, а зручна система контролю версій дозволить швидко відновити будь-який з попередніх варіантів.

Найпоширенішими сервісами для роботи з файлами Google Диск є Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Рисунки – веб-сервіси, за допомогою яких користувачі можуть створювати, редагувати та експортувати файли відповідних форматів, надавати до них доступ і разом працювати над ними в режимі реального часу. Це он-лайн офіс, який включає в себе повноцінні інструменти для створення текстових документів, електронних таблиць, діаграм, опитувань і презентацій, а також, їх спільного використання та публікації в Інтернеті.

Google Документи надають набір зручних засобів редагування та оформлення текстових файлів (різні шрифти, можливості додавати посилання, зображення, малюнки та таблиці тощо).

Google Таблиці підтримують набір функцій для обчислень і обробки даних у табличному вигляді (вбудовані формули, можливість побудови діаграм та графіків, зведених таблиць, функції умовного форматування тощо).

Google Презентації – додаток для створення та редагування презентацій з великою кількістю тем оформлення, шрифтів, вбудованих відео, способів анімації та інших засобів.

Google Форми – додаток для проведення опитувань та тестувань. Вони дозволяють використовувати широкий спектр типів питань (від простих текстових полів до складних шкал і сіток), додавати в питання відеоролики з YouTube та фотографії. Можна налаштувати форму так, щоб респонденти потрапляли на різні сторінки в залежності від того, який варіант відповіді виберуть. Форма інтегрована з таблицею Google, в якій накопичуються відповіді респондентів, що дозволяє отримати доступ до автоматично обробленої статистики відповідей, в тому числі у вигляді діаграми.

Google Рисунки – простий у використанні графічний редактор для створення блок-схем, графіків, діаграм.

Значною зручністю створюваних на Google Диск файлів є те, що вони доступні з будь-якого комп'ютера або пристрою (телефона, планшета), підключеного до Інтернет, який має стандартний браузер. Їх можна створювати, редагувати та заповнювати як на комп'ютері, так і на мобільних пристроях у відповідних додатках. У Google Документах, Таблицях і Презентаціях можна редагувати та завантажувати файли Microsoft Office, а також конвертувати їх у формат Google. Для документів Google, також, передбачена робота в офлайн-режимі, а синхронізація відбувається при підключенні до Інтернет.

Google Календар – сервіс для планування зустрічей, подій і справ. Він дозволяє задавати час зустрічі, створювати повторювані заходи, встановлювати нагадування, а також запрошувати інших учасників (за допомогою повідомлень електронною поштою) [9]. Нагадування про події можна отримувати електронною поштою або за допомогою push-повідомлень. Робота з календарем здійснюється у вікні браузера через веб-інтерфейс або в мобільному додатку, а всі дані зберігаються на сервері Google, тому отримати доступ до розкладу можна з будь-якого пристрою, підключеного до Інтернету. Можна створювати кілька календарів, а також автоматично позначати офіційні свята, встановлювати режими перегляду календаря по днях, тижнях або місяцях й багато іншого. Однією з ключових переваг цього сервісу є можливість спільного використання календаря: його можна показувати обраним користувачам, що дозволяє планувати загальні зустрічі. Google Календар підтримує синхронізацію з мобільними пристроями, а також інтеграцію з іншими сервісами Google, наприклад, з Google Maps (набір додатків, побудованих на основі картографічного сервісу та технологій [9]), поштою, певна інформація з яких автоматично додається до подій календаря.

Google+ – соціальна мережа від компанії Google [9], в якій може зареєструватися будь-яка людина (за правилами Google+ – не молодша 13 років). Після реєстрації можна розмішувати в мережі свою інформацію, коментувати публікації інших людей, вступати до груп і спільнот, спілкуватися з іншими учасниками соціальної мережі як публічно, так і приватно [6]. Сервіс надає можливість спілкування через Інтернет за допомогою спеціальних компонентів: Кола, Теми, Відеозустрічі, Мобільна версія. В основі роботи Google+ лежить концепція кіл (англ. Circles), завдяки яким людина регулює своє

спілкування. Користувач може створювати необмежену кількість кіл, включаючи в них своїх знайомих. Саме на основі кіл користувач ділиться контентом, визначаючи, яке коло матиме доступ до інформації, а який ні. Весь обмін призначеними для користувача матеріалами йде в спеціальній стрічці (англ. Stream), в якій можна стежити за оновленнями учасників кіл, що публікують повідомлення, фотографії, посилання і відео. Google була створена також і мобільна версія соціальної мережі [9].

YouTube – відеохостінгова компанія, що надає користувачам послуги зберігання, доставки та показу відео [9]. Користувачі можуть завантажувати, переглядати, оцінювати відеоролики, коментувати, оцінювати чужі коментарі, додавати анотації й титри до відео, відправляти повідомлення та ділитися тими чи іншими відеозаписами, а також виставляти рейтинг переглянутих відео, якщо таку можливість їм надав автор. Завдяки простоті та зручності використання YouTube став одним із найпопулярніших місць для розміщення відеофайлів. На сайті представлені фільми, музичні кліпи, трейлери, новини, освітні передачі, а також любительські відеозаписи, включаючи відеоблоги, слайд-шоу та інше. За допомогою редактора відео YouTube Video Editor можна редагувати наявні в профілі користувача відеоролики та застосовувати аудіодорожки безпосередньо в браузері. Також редактор дозволяє виконувати з роликами такі маніпуляції, як, наприклад, обрізка відеоряду або ж об'єднання декількох в один. Всі монтажні операції з відеороликами здійснюються на основі завантаженого користувачем відео. Доступна можливість попереднього перегляду в низькій якості, тому що обробка даних відбувається безпосередньо на серверах YouTube. Після фіналізації проекту його можна опублікувати в нормальній якості [9].

Google Академія (Scholar) – це платформа для простого та ефективного пошуку наукової літератури з багатьох джерел. Типи текстів, за якими проводиться пошук, різноманітні: рецензовані статті, тези, дисертації, книги, реферати та звіти, опубліковані видавництвами наукової літератури, професійними асоціаціями, вищими навчальними закладами та іншими науковими організаціями. За словами розробників, Google Scholar допомагає знайти релевантну роботу у світі наукових досліджень; дослідити суміжні роботи, цитати, авторів і публікації; знайти повний документ через бібліотеку чи в Інтернеті; слідкувати за останніми розробками в будь-якій галузі досліджень; перевірити, хто посилається на ваші публікації, створити публічний профіль автора. Google Scholar має на меті класифікувати документи так, як це проводять дослідники, зважаючи повний текст кожного документа, де він був опублікований, хто його написав, а також, як часто і як давно він згадувався в іншій науковій літературі [10]. Наукові результати пошуку генеруються з використанням посилань із повнотекстових журнальних статей, технічних звітів, препринтів, дисертацій, книг й інших документів, у тому числі обраних веб-сторінок, які вважаються науковими. Завдяки функції „Цитується в“, Google Scholar надає доступ до анотацій статей, в яких розглядається процитована стаття. Саме ця функція забезпечує індекс цитування наукових матеріалів. Функція „Статті по темі“ представляє список тісно пов'язаних статей, ранжованих у першу чергу за схожістю на первинний результат, але також із урахуванням значущості кожної статті [9].

Google Keep – веб-сервіс, що дозволяє користувачам створювати та редагувати замітки, списки та малюнки, а також надавати до них доступ і разом працювати над ними [7]. Google Keep має тільки базові функції: встановлення нагадувань, зміна кольору замітки, вставка зображення та додавання нових листів [9]. Як і в інших додатках Google, збереження змін відбувається автоматично після їх внесення.

Google Hangouts – це програмне забезпечення для миттєвого обміну повідомленнями та відеоконференцій. Дозволяють спілкуватися двом і більше учасників. Служба доступна з веб-браузера, є мобільні додатки для Android і iOS [9].

Google Allo і Google Duo – сервіси спілкування для Android та iOS. Allo – це додаток для обміну повідомленнями (месенджер), а Duo – додаток для відеозв'язку з функцією попереднього перегляду вхідних викликів [10].

Окрім загальнодоступних для зареєстрованих користувачів безкоштовних сервісів, компанія Google надає набори платних корпоративних хмарних сервісів (G Suite) для різних сфер діяльності (ведення бізнесу, освіта тощо), в яких містяться специфічні сервіси для

досягнення тих чи інших цілей. Так, наприклад, набір G Suite for Education окрім основних сервісів (електронна пошта, диск, документи, таблиці, презентації, форми, календар, чати, відеоконференції, спільна робота над документами в реальному часі тощо) містить веб-сервіс Classroom (Клас), який в цьому випадку вважається основним. За його допомогою викладачі та учні можуть створювати навчальні групи та вступати в них, викладачі мають можливість надавати завдання й оцінювати їх виконання, учні отримують доступ до завдань і відправляють готові роботи на перевірку [7].

Хмарні технології від Google мають ряд переваг, серед яких головними виступають мінімальні вимоги до апаратного та спеціального програмного забезпечення, підтримка всіх операційних систем і клієнтських програм, можливість використовувати для роботи з документами будь-якого мобільного пристрою, що підтримує роботу в Інтернеті, а також відсутність плати за інструменти [3]. Та головна перевага сервісів і додатків Google полягає в тому, що всі вони об'єднані в одному акаунті. Достатньо один раз зареєструватися, щоб користуватися всіма можливостями потужних послуг Google.

**Висновки.** Як бачимо, через велику кількість сервісів і додатків Google, їх різноманітні функції, потужні обчислювальні можливості, доступність без апаратних й географічних обмежень, можливості спільного використання, а також завдяки інтегрованості між собою, можна досягти суттєвого зняття обмежень щодо реалізації доступу до якісних електронних ресурсів, забезпечення їх мобільності та актуальності, підвищення рівня організації навчально-тренувального та управлінського процесів, можливості поєднання науки і практики, інтеграції процесу підготовки спеціалістів і здійснення наукових досліджень й багато іншого.

В даній роботі ми розглянули функціональні можливості найпопулярніших безкоштовних сервісів, що надаються користувачам компанією Google. ***Подальші дослідження будуть присвячені*** методиці практичної реалізації використання інтегрованих сервісів Google в професійній діяльності фахівців із хортингу.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Биков В. Ю. Інноваційний розвиток засобів і технологій систем відкритої освіти / В. Ю. Биков // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2012. – Вип. 29. – С. 32–40. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn\\_2012\\_29\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2012_29_6).
2. Биков В. Ю. Хмарні технології, ІКТ-аутсорсинг і нові функції ІКТ підрозділів освітніх і наукових установ / В. Ю. Биков // Інформаційні технології в освіті. – 2011. – Вип. 10. с. 8–23.
3. Сейдаметова З. С. Облачные сервисы в образовании / З. С. Сейдаметова, С. Н. Сейтвелиева // Інформаційні технології в освіті. – 2011. – Вип. 9. – С. 104–110.
4. Хатько А. В. Можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій в професійній діяльності фахівців з хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2015. – Вип. 4. – С. 217–227.
5. Хатько А. В. Можливості використання хмарних обчислень в системі інформаційного забезпечення хортингу / А. В. Хатько // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2016. – Вип. 5. – С. 173–180.
6. Ярмахов Б., Рождественская Л. Google Apps для образования. – Спб. : Питер, 2015. – 224 с.: ил.
7. G Suite – краткое описание сервисов [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://gsuite.google.com/intl/ru/terms/user\\_features.html](https://gsuite.google.com/intl/ru/terms/user_features.html).
8. Google (компания) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_\(компания\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_(компания)).
9. Список служб и проектов Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Список\\_служб\\_и\\_проектов\\_Google](https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_служб_и_проектов_Google).
10. Справка Google [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://support.google.com>.

**REFERENCES**

1. Bykov, V. (2012). *Innovatsiyni rozvytok zasobiv i tekhnolohii system vidkrytoi osvity* [Innovative development of tools and technologies of open education systems]. *Suchasni informatsiini tekhnolohii ta innovatsijni metodyky navchannia u pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy – Modern information technologies and innovative teaching methods in the training of specialists: methodology, theory, experience, problems*, 29, (pp. 32–40). Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn\\_2012\\_29\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sitimn_2012_29_6).
2. Bykov, V. (2011). *Khmarni tekhnolohii, IKT-outsorsynh i novi funktsii IKT pidrozdiliv osvitenikh i naukovykh ustanov* [Cloud technologies, ICT-outsourcing and new functions of ICT-departments of educational and scientific institutions]. *Informatsiini tekhnolohii v osviti – Information technology in education*, 10, (pp. 8–23) [in Ukrainian].
3. Seidametova Z. & Seitveliieva S. (2011). *Oblachnyie servisy v obrazovanii* [Cloud services in education]. *Informatsiini tekhnolohii v osviti – Information technology in education*, 9, (pp. 104–110) [in Russian].
4. Khatko, A. (2015). *Mozhlyvosti vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii v profesiinii diialnosti fakhivtsiv z khortynhu* [Possibilities of using of information and communication technologies in professional activities of specialists in Horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and Methods of Horting*, 4, (pp. 217–227). Kyiv: Palyvoda A. V. [in Ukrainian].
5. Khatko, A. (2016). *Mozhlyvosti vykorystannia khmarnykh obchyslen v systemi informatsiinoho zabezpechennia khortynhu* [Possibilities of using of cloud computing in information support system of Horting]. *Teoriia i metodyka khortynhu – Theory and Methods of Horting*, 5, (pp. 173–180). Kyiv: Palyvoda A.V. [in Ukrainian].
6. Yarmakhov, B., & Rozhdestvenskaia, L. (2015). *Google Apps dlia obrazovaniia* [Google Apps for education]. – Spb.: Pyter [in Russian].
7. *G Suite – kratkoie opisaniie servisov* [G Suite – Services Summary]. Retrieved from [https://gsuite.google.com/intl/ru/terms/user\\_features.html](https://gsuite.google.com/intl/ru/terms/user_features.html).
8. *Google (kompaniia)* [Google (company)]. Retrieved from [https://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_\(компания\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Google_(компания)).
9. *Spisok sluzhb i proektov Google* [List of Google services and projects]. Retrieved from [https://ru.wikipedia.org/wiki/Список\\_служб\\_и\\_проектов\\_Google](https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_служб_и_проектов_Google).
10. *Spravka Google* [Google Help]. Retrieved from <https://support.google.com>.

**Алла Хатько.**

***Використання хмарних сервісів Google у професійній діяльності фахівців із хортингу.***

У статті розглянуто найпопулярніші сервіси Google, які можуть бути ефективно використані у професійній діяльності фахівців із хортингу. Аналіз доступних хмарних сервісів показав, що найбільш повний спектр хмарних послуг надається компанією Google – американською транснаціональною публічною корпорацією, що інвестує в інтернет-пошук, хмарні обчислення та рекламні технології. На сьогоднішній день Google надає безліч різноманітних сервісів і послуг, які можна використовувати для виконання різних задач, як у повсякденному житті, так і під час виконання професійної діяльності. Більшість із них – веб-додатки, що потребують від користувача лише наявності браузера, в якому вони працюють, та інтернет-підключення, що дозволяє працювати з ресурсами, незважаючи на апаратно-програмне забезпечення та географічне положення. Головна перевага сервісів Google полягає в тому, що всі вони об'єднані в одному акаунті. Достатньо один раз зареєструватися, щоб користуватися всіма можливостями потужних послуг Google. До складу загальнодоступних сервісів Google входить як програмне забезпечення універсального призначення (для пошуку інформації, офісні додатки, сервіси для планування, системи підтримки процесів комунікації, обміну і опрацювання даних, додатки для розваг тощо), так і електронні ресурси, спеціально розроблені для навчального використання, для ведення бізнесу, для розробників. Їх кількість зростає і ця тенденція лише посилюватиметься.



**Ключові слова:** хортинг, фахівці з хортингу, хмарні обчислення, хмарні сервіси, сервіси Google, акаунт Google, Google диск, Google Документи, Google Таблиці, Google Презентації, Google Форми, Google Календар, YouTube, Google Академія, G Suite.

**Alla Khatko.**

Berdyansk State Pedagogical University (Shmidta Str 4, Berdyansk, Ukraine).

***Use of cloud services by Google in the professional work of Horting specialists.***

*In the article reviewed the most popular Google services that can be effectively used in professional activities of horting specialists. Analysis of available cloud services showed, that the most complete range of cloud services is provided by Google – american transnational public corporation that investing in Internet search, cloud computing and advertising technologies. Today Google provides a variety of different services, that can be used for various tasks in everyday life, and in professional activities. Most of them are a web applications, requiring the user only to have a browser and Internet connection, for allows to work with the resources, despite the hardware and software, and geographic location. The main advantage of Google services is cooperation in one account. It's enough to register once to use all the features of Google services. The public Google services include a universal software (for information search, office applications, services for planning, system of maintenance of communication processes, exchange and processing of data, entertainment applications, etc.) and electronic resources, specially for educational use, for business, for developers. Their number is increasing, and this trend will only intensify.*

**Key words:** Horting, Horting specialist, cloud computing, cloud services, Google services, Google account, Google Drive, Google Docs, Google Sheets, Google Slides, Google Forms, Google Calendar, YouTube, Google Scholar, G Suite.

**Алла Хатько.**

***Использование облачных сервисов Google в профессиональной деятельности специалистов по хортингу.***

*В статье рассмотрены самые популярные сервисы Google, которые могут быть эффективно использованы в профессиональной деятельности специалистов по хортингу. Анализ доступных облачных сервисов показал, что наиболее полный спектр облачных услуг предоставляется компанией Google – американской транснациональной публичной корпорацией, инвестирующей в интернет-поиск, облачные вычисления и рекламные технологии. На сегодняшний день Google предоставляет множество различных сервисов и услуг, которые можно использовать для выполнения различных задач как в повседневной жизни, так и в профессиональной деятельности. Большинство из них – веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения, что позволяет работать с ресурсами, несмотря на аппаратно-программное обеспечение и географическое положение. Главное преимущество сервисов Google заключается в том, что все они объединены в одном аккаунте. Достаточно один раз зарегистрироваться чтобы пользоваться всеми возможностями мощных услуг Google. В состав общедоступных сервисов Google входит как программное обеспечение универсального назначения (для поиска информации, офисные приложения, сервисы для планирования, системы поддержания процессов коммуникации, обмена и обработки данных, приложения для развлечений и т.д.), так и электронные ресурсы, специально разработанные для учебного использования, для ведения бизнеса, для разработчиков. Их количество растет и эта тенденция будет только усиливаться.*

**Ключевые слова:** хортинг, специалисты по хортингу, облачные вычисления, облачные сервисы, сервисы Google, аккаунт Google, Google диск, Google Документы, Google Таблицы, Google Презентации, Google Формы, Google Календарь, YouTube, Google Академия, G Suite.

**НАШІ АВТОРИ**

- Болтівець  
Сергій** доктор психологічних наук, професор, завідувач Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Богуслав  
Марія** Начальник Управління профорієнтації, профнавчання та навчальних закладів Державної Служби Зайнятості України, керівник проекту „Академія навичок“, заступник голови Асоціації інноваційної та цифрової освіти, аспірант Інституту підготовки кадрів Державної служби зайнятості України
- Бурлуцький  
Олексій** Президент Міжнародного союзу рукопашного хортингу, член розширеної президії УФХ, професійний боєць ММА, майстер спорту України
- Галушко  
Олена** кандидат історичних наук, старший науковий співробітник Відділу розвитку молодіжної політики Державного інституту сімейної та молодіжної політики України
- Деревянко  
Вікторія** завідувач сектору Інституту модернізації змісту освіти Міністерства освіти і науки України, відмінник освіти, майстер спорту України з хортингу
- Діхтяренко  
Зоя** кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, майстер спорту України з хортингу, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, голова НМК УФХ, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, голова ГО „Об'єднання педагогів і науковців України“
- Єрмоменко  
Едуард** кандидат педагогічних наук, професор кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації, завідувач наукової лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету ДФС України, член кафедри ЮНЕСКО „Превентивна освіта і соціальна політика“, президент Всесвітньої федерації хортингу, майстер спорту України міжнародного класу, Заслужений тренер України, учасник бойових дій у Республіці Афганістан, Кавалер ордену Червоної Зірки
- Зубалій  
Микола** кандидат педагогічних наук, доктор філософії, член-кореспондент УАН, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України
- Зубалій  
Ніна** кандидат психологічних наук, доктор філософії, доцент кафедри практичної психології Інституту педагогіки і психології НПУ імені М. П. Драгоманова
- Іваницький  
Денис** Президент Дрогобицького міського осередку УФХ, Голова Суддівського комітету з хортингу в Львівській області, майстер спорту України з хортингу, тренер, діючий спортсмен
- Коломоєць  
Галина** науковий співробітник Інституту модернізації змісту освіти МОН України, Президент Асоціації сімейно-спортивного хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер КПК „Київський професійний коледж з посиленою військовою та фізичною підготовкою“, заступник голови ГО „Рух української неформальної освіти“, Віце-Президент Міжнародної федерації гирьового хортингу
- Колос  
Микола** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України

<b>Ліцман Альона</b>	віце-президент Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, психолог, фотограф табору всебічного розвитку „ProfyCamp“
<b>Литвиненко Андрій</b>	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету радіоелектроніки
<b>Микитенко Марія</b>	викладач циклу підготовки персоналу пробації Білоцерківського центру підвищення кваліфікації персоналу Державної кримінально-виконавчої служби України, аспірантка Інституту проблем виховання НАПН України
<b>Михальченко Денис</b>	майстер спорту України з хортингу, Президент Національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри „Хортинг-Патріот“, голова правління табором всебічного розвитку „ProfyCamp“
<b>Остапенко Олександр</b>	кандидат педагогічних наук, провідний спеціаліст лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України
<b>Остряньська Олена</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії дошкільної освіти і виховання ІПВ НАПН України
<b>Постовий Віктор</b>	кандидат педагогічних наук, заслужений працівник освіти і науки України
<b>Присяжнюк Станіслав</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри безпеки життєдіяльності та охорони праці Державного університету телекомунікацій
<b>Пустолякова Лариса</b>	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця
<b>Ребрина Анатолій</b>	Президент федерації гирьового хортингу України, академік міжнародної Академії культури безпеки, екології та здоров'я – „МАКБЕЗ“, науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя ІПВ НАПН України, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету
<b>Семигал Олексій</b>	Перший віце-президент української федерації хортингу, голова Атестаційної колегії УФХ, майстер спорту України з хортингу
<b>Сиротинська Олена</b>	викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
<b>Сичов Сергій</b>	доктор педагогічних наук, професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут“
<b>Тимчик Микола</b>	кандидат педагогічних наук, науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова, майстер спорту України з хортингу
<b>Хатько Алла</b>	кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри професійної освіти Бердянського державного педагогічного університету, майстер спорту України з хортингу, заступник голови науково-методичної колегії УФХ
<b>Циган Ірина</b>	Президент Трускавецької міської федерації хортингу, майстер спорту України з хортингу, тренер
<b>Яременко Володимир</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу, рекреації та реабілітації Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України

***Шановні однодумці!***

Інститут проблем виховання НАПН України та Українська національна федерація хортингу планує черговий випуск номера збірника наукових праць „Теорія і методика хортингу“, що входить до Переліку наукових фахових видань України, в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора і кандидата педагогічних наук (наказ МОН України від 07 жовтня 2015 р. № 1021) і виходить один раз на шість календарних місяців (Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: Серія КВ № 20691-10491 Р від 30.04.2014 р.; ISSN 2410-5317), змішаними мовами: українська, російська, англійська; в якому можуть публікуватися результати фахових, теоретичних і експериментальних досліджень з питань теорії та методики хортингу; дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів кандидата і доктора наук.

**У збірнику передбачаються такі розділи:**

1. Історія становлення, розвитку хортингу як національного виду спорту України та його філософське і психологічне підґрунтя як виду бойового мистецтва.
2. Популяризація здорового способу життя; організація та проведення спортивних заходів; підготовка спортсменів, суддів, тренерів та їхня участь у змаганнях із хортингу.
3. Виховний потенціал хортингу та методи навчання дошкільників, школярів і студентів із предметів: „Основи здоров'я“, „Фізична культура“, „Фізичне виховання“ та „Захист Вітчизни“.
4. Медико-біологічні основи хортингу: рекреація, фізична реабілітація; організація та контроль під час тренувань.
5. Військово-патріотичне виховання та фізична підготовка допризовної молоді, курсантів і військовослужбовців Збройних Сил України, працівників силових структур.
6. Поліцейський хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

**Вимоги до оформлення публікації у збірнику:**

Структура статті повинна відповідати Постанові президії ВАК України від 15.01.2003 р. № 7-05/1 та містити структурні елементи:

- а) постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями;
- б) аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які посилається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття;
- в) формулювання мети статті (постановка завдання);
- г) виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів;
- д) висновки; рекомендації; перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.

**Обсяг публікації** – 9–12 сторінок комп'ютерного тексту (20 000 знаків із пробілами) формату А 4. Можливий друк 2–3 статей у співавторстві.

**Технічні параметри.** Тип шрифту – Times New Roman; кегль – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абзац – 15 мм; поля: праве, ліве, нижнє, верхнє – 20 мм. У тексті використовуються заокруглені дужки, а для посилань на джерело – квадратні: [2, с. 55–57, 69; 4, с. 29], [4, с. 29], де „2“ та „4“ – порядкові номери у списку використаних джерел; „55–57, 69“ та „29“ – номери сторінок; „;“ – ставиться після порядкового номера джерела та між номерами сторінок; „;“ – між порядковими номерами різних джерел.

За достовірність фактів, цитат, імен, назв та інших відомостей несуть відповідальність автори.

Автори статей, які не мають наукового ступеня, додають рецензію наукового керівника.

Статті, які подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

***Порядок розміщення тексту статті:***

1. Розділ (по центру).
2. УДК – у лівому куті.
3. Наступний рядок – у правому куті напівжирно друкуються повністю ім'я та прізвище автора (авторів); науковий ступінь, учене звання, посада; для студентів, слухачів, курсантів, аспірантів – ініціали та прізвище наукового керівника, його науковий ступінь, учене звання, посада; повна назва навчального закладу, країна.
4. Посередині великими літерами, напівжирно друкується назва статті.
5. Перед основним текстом курсивом подається анотація (обсягом від 100–250 слів) і ключові слова (15–25 слів) українською мовою (кегель – 14).
6. Через рядок із абзацу друкуються основний текст.
7. Список використаних джерел (великими літерами), на які посилається автор, подається у кінці основного тексту в алфавітному порядку (до 10 джерел) (кегель – 14).
8. Анотація і ключові слова російською мовою обсягом як і українською.
9. Інформація англійською мовою: повні ім'я та прізвище автора (авторів) (транслітерація), назва статті, повна адреса автора, назва установи/закладу, відомча приналежність, адреса організації, місто, країна, анотація (розширена/реферативна, обсягом 100–250 слів), ключові слова.
10. Пристатейні списки використаних джерел латиницею (транслітерація): <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/55-2010-%D0%BF>.

Текст статті без нумерації сторінок надсилати на електронну адресу:

horting@meta.ua з приміткою: „Теорія і методика хортингу“.

Матеріали збірника будуть розміщені на офіційному сайті Української федерації хортингу: <http://horting.org.ua/node/41409>.

**Заявка**

Країна	
Прізвище, ім'я, по батькові (повністю)	
Науковий ступінь	
Учене звання	
Місце роботи/навчання (повна назва організації)	
Посада	
Назва статті	
Розділ	
Домашня адреса, поштовий індекс	
№№ телефонів	
E-mail	
Науковий керівник (якщо автор студент, слухач, курсант, аспірант)	

Більш детальну інформацію можна отримати за контактними телефонами:

067-217-97-17 (Діхтяренко Зоя Михайлівна)

Наукове видання

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ХОРТИНГУ**

(українською, російською та англійською мовами)

**Збірник наукових праць**

*Засновано в 2014 р.*

**Випуск 6**

*Літературний редактор Ю.Г. Морозов  
Англомовний редактор О. О. Бережний  
Технічний редактор Л. А. Обозюк  
Дизайн обкладинки Ю. О. Ліщук*

*Відповідальний секретар збірника,  
науковий редактор  
і комп'ютерна верстка З. М. Діхтяренко*

---

Підписано до друку 19.01.2017 р.  
Формат 70х108/16  
Умов. друк. арк. 10,50

Папір офсетний  
Друк офсетний  
Гарнітура Times

Зам. № 0361  
Наклад 300 пр.

---

Видавець – Паливода Алла Володимирівна  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-91  
Свідectво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції (серія ДК № 283 від 18.12.2000 р.)

---

Віддруковано в друкарні ФОП ПАЛИВОДА А. В.  
03061, м. Київ, пр-т Відрадний, 95/Е; тел./факс (044) 351-21-90